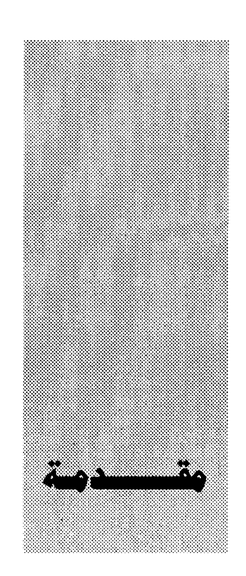
كيف تواجه مشاكلك النفسية

د. محمود جمال أبو العزائم
مستشار الطب النفسى
مدير تحرير مجلة النفس المطمئنة

إهـــداء

إلى والــدى وقـدوتى   ا. د. جمال ماضى أبو العزائم





مقدمة

لقد قطع الانسان شوطا لا بأس به فى سبيل فهم الطبيعة المحيطة به، وتمكن من تسخير كثير من قواها لحساب راحته، وقد تمكن الانسان من ذلك - رغم أنه ليس أقوى الكائنات الحية - بفضل ما زوده الله به من عقل وقدرة على التفكير .

وبفضل استخدام الانسان لعقله وإعماله لفكره استطاع أن يصل إلى معرفة كثير من القوانين التى تحكم حركة العالم الطبيعى ولكن الانسان لم يتقدم فى اكتشاف القوانين التى تنظم عالمه الخاص أو حياته النفسية بنفس القدر بسبب ضعف الايمان والابتعاد عن الدين وقد أدى هذا الحال إلى وجود ما يسمى بأزمة الانسان المعاصر والتى تتمثل فى أن تقدم الانسان الروحى واستقراره النفسى لم يواكب تقدمه المادى .

هذه الحالة التى يعيشها الانسان المعاصر دفعته إلى أن يحاول أن يفهم ما يدور حوله وما يدور داخله . يدفعه إلى ذلك رغبته فى أن يدرأ عن نفسه حالات الضيق والقلق وليحصل على السكينة والهدوء ويشهد على هذه النزعة إقبال الناس الشديد على قراءة كتب علم النفس واهتمام الصحف والمجلات بهذا الجانب من المعرفة .

وفى هذا الكتاب سوف نتناول المشاكل النفسية المختلفة التى يعانى منها الشباب وطرق العلاج وهذه المشاكل وردت فى كثير من أسئلة المرضى وأسرهم التى عرضت علىّ فى العيادة النفسية أثناء عملى كطبيب نفسى وأثناء الندوات النفسية التى عقدت فى المدارس والجامعات وكذلك المشاكل النفسية التى أرسلها القراء لباب العيادة النفسية فى مجلة النفس المطمئنة .

أرجو من الله أن أكون قد وفقت فى تقديم عرض بسيط وواضح لبعض موضوعات الصحة النفسية ومشاكل المرضى وطرق حلها .

وعلى الله قصد السبيل .

دكتور محمود جمال أبو العزائم

الباب الأول



حاجة الطفل للحنان

■ أرسل إليك هذه الرسالة على أمل أن تدلنى على الطريقة المثلى فى التعامل مع الأطفال خصوصا بعد أن رزقنا الله بطفل جميل يبلغ من العمر الآن حوالى ٣ سنوات وقد بدأت تظهر منه الكثير من العناد وعدم طاعة الأوامر الصادرة له وقد حاولت استخدام الشدة معه حتى أعلمه النظام والالتزام بعد أن فشلت الطرق الأخرى معه مما أدى إلى كثرة المشاجرات مع الزوجة التى تدعى أنها تريد أن ينمو ابنها على التربية المثالية والتى أرى فيها كثير من التدليل للطفل وبعدا عن الرجولة .

■ الأخ م . ع . أ

جرى العرف على أن تنشئة الطفل ، وخاصة فى الفترة المبكرة من حياته هى مهمة الأم فقط وقد يكون صحيحا أن الجزء الأكبر من التنشئة يقع على عاتق الأم خصوصا فى الأشهر الستة الأولى من حياة الطفل ولكن أصول التنشئة السليمة تقضى بأن يكون للأب دوره أيضا وبعبارة أخرى يمكن القول بأن تنشئة الطفل مهمة ومسئولية مزدوجة لكل من الأم والأب دور فيها ومن الطبيعى أن يختلف دور كل منهما كما وكيفا وفقا لمرحلة النمو التى يمر بها الطفل .

ودور الأب حيوى وهام للطفل خاصة بعد السنة الثالثة من العمر . وما لم يقضى الأب بعض الوقت مع أطفاله، متحدثا إليهم وملاعبا لهم ومصاحبا إياهم فى بعض النزهات فإنهم لن يستطيعوا أن يتعلموا منه أو يرتبطوا به ارتباطا وثيقا وعميقا يؤثر على تكوين شخصيتهم وتكوين سماتهم الرئيسية الهامة .

كما أن هناك ملاحظة أخرى وهى أن الأب مهما يكن هادئا ورقيقا فإنه يمثل بالنسبة للطفل السلطة، والطفل يحتاج نفسيا إلى وجود «السلطة» فى حياته لأنها تساعده على تمثل القيم والمفاهيم السائدة فى المجتمع الذى يعيش فيه وهى التى تكفه

عن الانطلاق وراء نزوات الطفولة وأهوائها، أى أن هذه السلطة تساعده على اكتساب التنظيم الداخلى اللازم لعمليات التكيف الاجتماعى من ناحية وتكوين الاستقرار النفسى من ناحية أخرى، وعدم وجود هذه السلطة، أو ممارستها بطريقة خاطئة من أهم العوامل التى تبعد عن الطفل الطمأنينة وتبذر فى نفسه بذور القلق. وكذلك فإن الطفل يحتاج للحنان من الأب وقد تعودنا أن نسمع أن الأم هى مصدر الحنان للطفل ولكن ظهر من الدراسات أن حنان الأب لازم لصحة الطفل النفسية مثل حنان الأم .

ولذلك نود أن نقرر أن إظهار الحنان للأطفال خصوصا الذكور منهم لا يتعارض مع نمو الطفل خصوصا نمو الإحساس بالرجولة لدى الصغار بل العكس هو الصحيح، ان الصبى الذى يلقى الحنان صغيرا يلقى مع الحنان الاشباع لحاجة نفسيه ملحة هى حاجته أن يشعر بأنه مقبول ومرغوب ومحبوب، ومتى لقيت هذه الحاجة الاشباع فإن الطفل سيشب وهو لا يطيق أن يرى الحرمان يعانى منه الغير، وسيعمل جاهدا على مكافحة هذا الحرمان، وسيشب على وجدان اجتماعى يتلخص فى صفة الشهامة، والشهامة من أهم صفات الرجولة .

ان الشدة والخشونة فى معاملة الأطفال لا تفيدهم ولا تجعلهم كما يظن بعض الآباء أكثر قدرة على مقابلة أعباء الحياة ومتاعبها .



الرعاية والحنان فى الطفولة تساعد على الاستقرار النفسى للطفل

تأثير التليفزيون على الأطفال

■ أرجو أن ترشدنى إلى الطريقة السليمة فى التعامل مع الأولاد خصوصا فى أوقات الفراغ حيث يقضى أولادى معظم الوقت أمام التليفزيون فى مشاهدة البرامج المختلفة وينتقلون من قناة إلى قناة أخرى لمشاهدة البرامج والتمثليات وبعضها اجتماعى قد يناقش بعض القضايا فوق مستوى إدراك الأولاد وكذلك بعضها يناقش الجريمة وقد يعرض سلبيات المجتمع من عنف وجريمة وجنس بطريقة غير مناسبة لإدراك الأولاد والشباب وإذا تدخل الأهل وطلبوا إغلاق التليفزيون فى أثناء عرض هذه البرامج أو التمثيليات قد يحتج الأولاد ويثوروا مما يؤدى إلى مشاكل مستمرة وأحيانا أيضا قد يقلد الأولاد ما شاهدوه من برامج تحتوى على مشاهد العنف مما يؤدى إلى مشاجرات بين الأخوة فى المنزل . اننا أحيانا فى المنزل نغلق التليفزيون كنوع من العقاب للأولاد أو كنوع من تنظيم وقت المشاهدة ولكننا نفاجأ بأن الأولاد تابعوا هذه البرامج عن طريق سؤال الزملاء فى المدرسة أو أبناء الجيران عن تسلسل الأحداث فى تلك التمثيليات ؟

■ الأخ م . ف . م

التليفزيون يواجه كثيرا من الانتقادات بأنه يأخذ وقتا كبيرا جدا من وقت الأطفال ولا يترك لهم إلا القليل منه ليلعبوا ويتحدثوا ويقرأوا ويدرسوا ولكن التليفزيون يستهلك بالضبط الوقت الذى يقضيه الأولاد جالسين لمشاهدة البرامج التى تعرض عليهم أما مقدار هذا الوقت فمتروك للأسرة. ان الأرقام لمتوسط عدد الساعات التى يقضيها الأطفال من مختلف الأعمار فى مشاهدة التليفزيون مرتفعة بشكل مثير للانتباه.

اننا يجب ألا نتجاهل على الإطلاق هذا القدر من المعلومات التى يوفرها التليفزيون لكل واحد منا فالأطفال الذين تربوا قبل ظهور التليفزيون لم يكن لديهم فرصة الحصول على المعلومات التى نحصل عليها الآن .

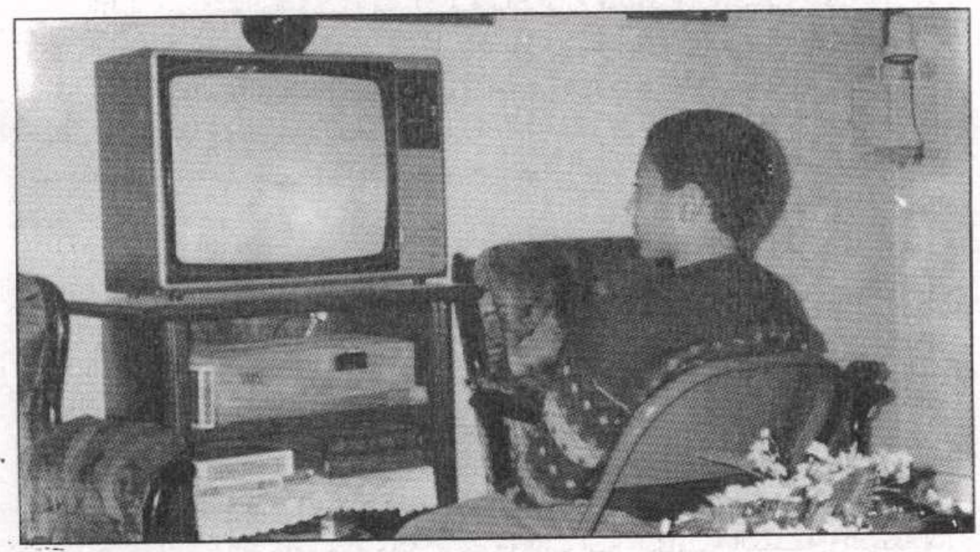
ان التليفزيون يمدنا بكثير من المعلومات ونحصل عليها فى أماكننا بدون السفر والمجهود . اننا نستطيع أن نشاهد جميع أحداث العالم فى نفس الوقت مثل انطلاق الصواريخ للقمر أو هبوط الانسان عليه ونشاهد غرائب العالم فوق الجبال أو تحت سطح المحيطات من أسماك ونشاهد الأجناس المختلفة من الناس ويمكننا أن نحصل على قدر كبير من الثقافة من خلال متابعة البرامج الثقافية العالمية والدينية التى

تعرض ويتحدث فيها الخبراء ولذلك ينصح فى استعمال التليفزيون بأن يتحكم الآباء فى التليفزيون بدلا من أن يتحكم فيهم.

استمرى يا سيدتى فى اعتبار مشاهدة التليفزيون من البداية كقرار إيجابى ويعنى ذلك أن تشجيع الأطفال منذ مراحل نموهم الأولى على مشاهدة برامج معينة تم التخطيط لها وتعرض على شاشة التليفزيون خصيصا لهم ولكن يجب ألا يشغل الجهاز أو يترك لعرض برامج دون ضابط لمجرد مشاهد ما يعرض على شاشته للتسلية. وتمنع عائلات كثيرة الأطفال من مشاهدة التليفزيون على هواهم بعد أن تشرح لهم أن القضية ليست مجرد تسلط ولكن المنع لمصلحة الأسرة والأبناء .

اجعلى من مشاهدة التليفزيون عملا اجتماعيا. ان صغار الأطفال قد لا يجنون من مشاهدة التليفزيون إلا قدرا قليلا من الفائدة إذا ما شاهدوه بمفردهم فمهما تكن جودة برامج الأطفال فإنها لا تستطيع شد انتباه الأطفال طوال الوقت. ان مشاهدتك للتليفزيون مع الأطفال تولد مناقشات تفيد الطفل وتعوض عن تلك المناقشات والجلسات العائلية التى فقدناها بسبب التليفزيون .

لا تشجعى الطفل على مشاهدة برامج لا تناسبه وذلك لأنك مشغولة وتريدين التخلص منه. ان ذلك قد يقتل فى نفسه المسلك الايجابى نحو التليفزيون، وتأكدى أن كل أفراد الأسرة يتبعون نفس سلوك فيما يتعلق بمشاهدة الأطفال للتليفزيون.. وتستطيع الأسر التى تمتلك أجهزة الفيديو التحكم فى مشاهدة التليفزيون بصورة إيجابية لأن الأسرة تستطيع أن تشاهد أفلاما أو تسجيلات معينة ومختارة بعناية وذلك للتخلص من البرامج المذاعة غير المرغوب فيها .



أهمية أن تكون البرامج التليفزيونية مناسبة لعمر الطفل

أسباب الاكتئاب عند الأطفال

■ أرجو أن أجد لديك حلا لمشكلة ابنى الذى يبلغ من العمر ١١ عاما وهو حاليا فى السنة الأولى الاعدادى وكان خلال الدراسة الابتدائية من المتفوقين دراسيا وكان يضرب به المثل من حيث التفوق والاخلاق والادب وكثيرا ما كان ينال الجوائز فى المسابقات المدرسية فى العلوم والرياضة البدنية وكان لديه الكثير من الأصدقاء حتى بدأت المشكلة منذ حوالى سنتين حيث بدأ يعانى من الانطواء والاكتئاب والعزلة والخجل والبعد عن الناس مع إهماله لدروسه وعدم التركيز أثناء الدراسة وأثناء الكلام وأرسلت لنا المدرسة أكثر من مرة تستفسر عن سبب تعثره الدراسى وإهماله فى عمل الواجبات وكثرة انفعاله على زملائه وعدم مشاركتهم فى اللعب وقد حدث هذا التحول عقب عودة والده من الخارج وعمله فى مصر وما صاحب ذلك من مشاكل مالية وأسرية وكثرة المشاحنات الأسرية بسبب نقده الدائم لكل شىء وقسوته على الأسرة بسبب إحساسه بالاحباط والاكتئاب. أرجو أن تدلنى على كيفية التغلب على هذه المشكلة وهل حالة ابنى تحتاج للعلاج النفسى وشكرا .

■ الأخ س . م . ع

الطفل كائن حساس يتأثر بكل ما يدور حوله ويتفاعل معه ويتأثر بدرجة كبيرة فى حالة إصابة الأب أو الأم بالاحباط أو الاكتئاب أو بوجود مشاكل أسرية فمتى كانت الظروف المحيطة مشحونة بالاحباطات والمشاحنات نشأ على الاحساس بالكبت وتقيد الحركة مما يحرمه من ممارسة حقه فى اللعب كأقرانه فى مثل سنه مع تدهور فى شخصيته وانحدار فى مستواه الدراسى والأم عادة أول من يلاحظ علامات المرض على ابنها، فهو يبقى وحده فترات طويلة لا يتحرك كثيرا، ونادرا ما يبتسم ولا يلعب أو يلهو مع أصدقاؤه وهذه الأعراض تظهر فى مرحلة الحضانة أو المدرسة، وتكتشفها المعلمة ومتى تحول الاكتئاب إلى حالة مستمرة فذلك يؤدى إلى شخصية سلبية منطوية منعزلة عن الآخرين، ليس لديها دافع للحياة، تعيش بنظرة قاتمة خالية من أى سعادة. وللتخلص من ذلك لابد من خلق جو اجتماعى مرح يعيش فيه الطفل بين أصدقائه، فهذا يخفف حدة التوتر والوسط الاجتماعى الطبيعى يخلق الانسان السوى، على العكس تماما من جو العزلة الذى يجذب الطفل إلى عالم الوحدة والقلق وعدم التآلف .

وعلى الآباء ألا يقحموا الطفل فى مشاكلهم ويجب أن تكون مناقشتهم بعيدة عن سمعه وبصره. فالصوت العالى قد يصيبه ويدخله فى دوامة التوقعات إضافة إلى

شعوره بالغربة بينهم فيبحث عن عالم آخر من الخيال لكى يهرب من احباطاته ولابد أن يتفهم الوالدين نفسية الصغير ويدركوا تحولاته فالهدوء الزائد وعدم التفاعل والتصرف كمن هم فى مثل سنه وأى تغير يطرأ على سلوكه يشير إلى احتمالات المرض كاضطرابات النوم أو فقدان الشهية للطعام أو البكاء . والحل محاولة تفهم مشاكل الطفل ومنحه حقه فى الحياة مع أب وأم يعرفان واجبهما تجاهه أو بالعرض على الطبيب النفسى متى تفاقم الأمر. حتى يجد العلاج المناسب لمشاكل الأسرة التى تؤثر سلبيا على حياة الطفل ومستقبله.

اضطراب النوم عند الأطفال

■ يعانى ابنى البالغ من العمر ٧ سنوات من عدم القدرة على النوم وإذا نام أحس بأن نومه غير مستقر وهو دائم التقلب والحركة فى أثناء النوم مع التكلم المستمر وهو نائم مما يسبب لى قلقا شديدا على حالته حيث أنه أصبح سريع الانفعال وعصبيا وأصبح تركيزه فى المذاكرة أقل من الأول.. أرجو أن تصف لى العلاج المناسب لحالته وطريقة التعامل معه حتى يعود لحالته الطبيعية .

■ الأخ أ . ع . س

من تحليل الأعراض التى وصفت بها طفلك يتضح أنه يعانى من الأرق وهو نوع من اضطراب النوم الذى يصيب الكثير من الأطفال حيث يعانى الطفل من الأرق والتكلم فى أثناء النوم والتقلب والرفص طوال الليل ويستيقظ الطفل دون أن يأخذ كفايته من النوم حيث يعانى من سرعة الانفعال والتهيج والقلق الواضح وشدة التوتر مع صعوبة التركيز وكثرة البكاء ويجب فحص الطفل جيدا قبل تشخيص الحالة كمرض نفسى حيث أن هناك كثيرا من الأمراض العضوية تسبب الأرق مثل الاضطرابات المعوية وصعوبة التنفس وارتفاع درجة الحرارة أو الآلام الجسمية المتنوعة. أما أهم الأسباب النفسية التى تسبب الأرق للطفل فهى عدم التوافق بين الوالدين واستمرار المشاجرات أمام الطفل ومشاهدته المشاجرات اللفظية والجسدية أو المنافسة مع الأخوة أو الزملاء فى المدرسة وما يصاحب ذلك من صراعات وقلق شديد كذلك فإن محاولة الوالدين لتنشئة الطفل بصورة مثالية خصوصا فى حالة الطفل الأول للأسرة يسبب له صراعا مع قدراته الذاتية.

ولذا ننصح الأسرة بمحاولة فهم الموضوع الخاص بأرق الطفل وتفسير تأثير الخلافات الأسرية على الطفل مع امتناعهم عن العقاب كوسيلة لإجبار الطفل على النوم .

أما عن استخدام المنومات للطفل فيجب أن يكون تحت إشراف إخصائى نفسى حتى يتمكن الطبيب من تحديد العلاج المناسب مع علاج الأسرة نفسيا فى نفس الوقت.

الكذب عند الأطفال

■ أعانى من مشكلة من ابنى الصغير الذى يبلغ من العمر ١٠سنوات حيث بدأنا فى الفترة الأخيرة نكتشف أنه دائم الكذب مما أدى إلى مشاكل كثيرة فى المدرسة وكذلك فى الأسرة ولقد حاولنا مرارا توجيهه للابتعاد عن هذه العادة السيئة ولكنه كان دائما يعود للكذب لدرجة أن والده كان يعاقبه بشدة بالضرب ويمنع عنه المصروف ولكنه كان يعود للكذب مرة أخرى ويدعى حدوث مواقف لم تحدث له مما خلق لنا مشاكل كثيرة مع الجيران ومع المدرسة. أرجو أن تدلنا عن سبب هذه المشكلة وهل لها حل طبى وهل تستدعى حالته عرضه على طبيب نفسى .

■ الأخ س . أ . ف

يولد الأطفال على الفطرة ويتعلمون الصدق والأمانة شيئا فشيئا من البيئة إذا كان المحيطون بهم يراعون الصدق فى أقوالهم وأعمالهم ووعودهم ولكن إذا نشأ الطفل فى بيئة تتصف بالخداع وعدم المصارحة والتشكك فى صدق الآخرين فأغلب الظن أنه سيتعلم نفس الاتجاهات السلوكية فى مواجهة الحياة وتحقيق أهدافه. والطفل الذى يعيش فى وسط لا يساعد على تكوين اتجاه الصدق والتدرب عليه يسهل عليه الكذب خصوصا إذا كان يتمتع بالقدرة الكلامية ولباقة اللسان وكان أيضا خصب الخيال فكلا الاستعدادين مع تقليده لمن حوله ممن لا يقولون الصدق ويلجأون إلى الكذب وانتحال المعاذير الواهية يدربانه على الكذب منذ طفولته وعلى هذا الأساس فإن الكذب صفة أو سلوك مكتسب نتعلمه وليس صفة فطرية أو سلوك موروث والكذب عادة عرض ظاهري لدوافع وقوى نفسية تحدث للفرد سواء كان طفلا أو بالغا وقد يظهر الكذب بجانب الأعراض الأخرى كالسرقة أو شدة الحساسية والعصبية أو الخوف .

وقد يلجأ بعض الآباء إلى وضع أبنائهم فى مواقف يضطرون فيها إلى الكذب وهذا أمر لا يتفق مع التربية السليمة كأن يطلب الأب من الابن أن يجيب السائل عن أبيه كذبا بأنه غير موجود فإن الطفل فى هذه المواقف يشعر بأنه أرغم فعلا على الكذب ودرب على أن الكذب أمر مقبول كما يشعر بالظلم على عقابه عندما يكذب هو فى أمر من أموره كما يشعر بقسوة الأهل الذين يسمحون لأنفسهم بسلوك لا يسمحون له به .

ولكى نعالج كذب الأطفال يجب دراسة كل حالة على حدة وبحث الباعث الحقيقى إلى الكذب وهل هو كذب بقصد الظهور بمظهر لائق وتغطية الشعور بالنقص

أو أن الكذب بسبب خيال الطفل أو عدم قدرته على تذكر الأحداث وكذلك من المهم أن نتعرف عما إذا كان الكذب عارضا أم أنه عادة عند الطفل وهل هو بسبب الانتقام من الغير أو أنه دافع لا شعورى مرضى عند الطفل وكذلك فإن عمر الطفل مهم فى بحث الحالة حيث أن الكذب قبل سن الرابعة لا يعتبر مرضا ولكن علينا توجيهه حتى يفرق بين الواقع والخيال، أما إذا كان عمر الطفل بعد الرابعة فيجب أن تحدثه عن أهمية الصدق ولكن بروح المحبة والعطف دون تأنيب أو قسوة كما يجب أن تكون على درجة من التسامح والمرونة ويجب أن تذكر الطفل دائما بأنه قد أصبح كبيرا ويستطيع التمييز بين الواقع والخيال كما يجب أن يكون الآباء خير مثل يحتذى به الطفل فيقولون الصدق ويعملون معه بمقتضاه حتى يصبحوا قدوة صالحة للأبناء.

أما إذا فشلت تلك الطرق فإن الواجب على الأهل عرض الابن على الاخصائى النفسى للمساعدة على تنظيم علاجه .



المنافسة المستمرة تؤدى إلى اضطراب النوم

الأطفال والسرقة

■ أرسل لسيادتكم مشكلتى الأسرية برجاء أن تجد لنا حلا لها .

مشكلتى مع ابنى البالغ من العمر ١٢ سنة أنه بدأ يسرق النقود من المنزل وأحيانا يسرق أدوات زملائه فى المدرسة بالرغم من أننا نوفر له كل ما يطلبه من نقود وأدوات مدرسية وقد أدى هذا السلوك إلى معاقبته فى المدرسة وحرمانه من الرحلات والأنشطة المدرسية كما أدى إلى استخدام العنف والعقاب الجسمانى من مدرسيه وكذلك من والده بسبب رجوعه للسرقة فى كل مرة بعد أن يقسم بأنه لن يرجع لذلك مرة أخرى. وقد عرضت ابنى على الاخصائى الاجتماعى فى المدرسة الذى أجرى له استمارة بحث حالة وطلب عرضه على أخصائى أمراض نفسية حتى يستطيع تنظيم العلاج النفسى المناسب لحالته. أرجو المساعدة فى الخروج من هذه المشكلة وشكرا.

■ الأخ س . أ . د

السرقة عند الأطفال لها دوافع كثيرة ومختلفة ويجب لذلك أن نفهم الدوافع فى كل حالة وأن نفهم الغاية التى تحققها السرقة فى حياة كل طفل حتى نستطيع أن نجد الحل لتلك المشكلة فقد يسرق الطفل لعبة أخيه لأنه يجهل معنى الملكية ويجهل كيف يحترم ملكية الآخرين لأن نموه لم يمكنه من التمييز بين ماله وماليس له. مثل هذا الطفل لا يمكننا أن نعتبره سارقا ويكفى لكى نعوده على سلوك الأمانة أن ننمى فكرته عن الملكية وذلك بأن تخصص له أدوات خاصة ليتناول فيها الطعام كطبق خاص وفوطة خاصة ويكون لها لون يختلف عن لون حاجات أخوته .

وكذلك قد يسرق الطفل بسبب الاحساس بالحرمان كأن يسرق الطعام لأنه يشتهى نوعا من الأكل لأنه جائع وقد يسرق لعب غيره لأنه محروم منها أو قد يسرق النقود لشراء هذه الأشياء وقد يسرق الطفل تقليدا لبعض الزملاء فى المدرسة بدون أن يفهم عاقبة ما يفعل أو لأنه نشأ فى بيئة إجرامية عودته على السرقة والاعتداء على ملكية الغير وتشعره السرقة بنوع من القوة والانتصار وتقدير الذات وهذا السلوك ينطوى على سلوك إجرامى فى الكبر لأن البيئة أصلا بيئة غير سوية .

كذلك قد يسرق الطفل بسبب وجود مرض نفسى أو عقلى أو بسبب كونه يعانى من الضعف العقلى وانخفاض الذكاء مما يجعله سهل الوقوع تحت سيطرة أولاد أكبر منه قد يوجهونه نحو السرقة .

ولعلاج السرقة عند الأطفال يجب أولا أن نوفر الضروريات اللازمة للطفل من مأكل وملبس مناسب لسنه وكذلك مساعدة الطفل على الشعور بالاندماج فى جماعات سوية بعيدة عن الانحراف فى المدرسة والنادى وفى المنزل والمجتمع بوجه عام وأن يعيش الأبناء فى وسط عائلي يتمتع بالدفء العاطفى بين الآباء والأبناء ويجب أن نحترم ملكية الطفل ونعوده على احترام ملكية الآخرين وأن ندربه على ذلك منذ الصغر مع مداومة التوجيه والاشراف مع عدم اتهام الطفل بأنه سارق إذا استولى على شيء ليس له مع معالجة السبب الرئيسى الذى جعله يلجأ إلى هذا السلوك كذلك يجب عدم تأنيب الطفل أو معايرته على سلوك السرقة أمام الغير بأى حال من الأحوال حتى لا يشعر بالنقص وينطوى على نفسه ويهرب من البيئة من حوله.. كذلك يجب مساعدة الأطفال على التخلص من الطاقة الزائدة والانفعال عن طريق المشاركة فى أنشطة جماعية واللعب والهوايات كالموسيقى والأشغال اليدوية والفنية إلى غير ذلك مما يكسب الطفل شخصية سوية قوية وينمى قدراته .

ويجب علينا لتنمية سلوك الأمانة عند الأطفال المساعدة فى خلق شعور الملكية عند الطفل منذ سنينه الأولى بأن نخصص له دولابا خاصا أو مكانا خاصا وأشياء يمتلكها وكذلك يجب إعطاء الطفل مصروفا منظما يتناسب مع سنه ووسطه الاجتماعى وبيئته المدرسية مع المرونة والتسامح فى حالات السرقة الفردية العابرة التى تحدث فى حياة الصغار .

ويجب كذلك عدم الالحاح على الطفل بالاعتراف بأنه سرق لأن ذلك يدفعه إلى الكذب فيتمادى فى سلوك السرقة والكذب .

إن الطفل لا يسرق ممن يحبهم أو يشعر بصداقتهم لذلك يجب أن نشبع الأطفال بمشاعر الحب والصداقة ومع الحزم المرن فى المعاملة والقدوة الحسنة .

الإفراط فى الحركة

■ يبلغ ابنى من العمر ٩ سنوات وهو فى السنة الرابعة من المدرسة الابتدائية ويعانى من مشكلة شـديدة بسبب الحركة والنشاط الزائد عن الحد الذى يعـانى منه مما أدى إلى كونه عصـبي المزاج وسريع الانفعال والنرفزة. مع عدم القدرة على البقاء فى مكان واحد وسرعة الحـركة وعـدم التركـيز ممـا أدى إلى تخلف دراسى واضح وسلوك عـدوانى نحو الأطفـال والمدرسين والأخـوة فى المنزل وقـد عاقـبتـه المدرسـة بالرفد عـدة مـرات وطلب منا الناظر عـرضه على الطبـيب النفسى أرجو أن تدلنا على علاج هذه الحالة وشكرا ..

■ الأخ م . أ . ج

إذا كان ابنك عنيـدا وصعب التعامل مـعه وإذا اشتكى منه المدرسون أو غـيرهم من الأقـارب والجـيـران والأطفـال الآخـرين فـإن عليك أن تعـرضى مـشـكلتك على الاخصائى النفسى فى المدرسة أو الوحدة المدرسية وإذا كانت حالته تستدعى العرض على الطبيب النفسى لاجراء الفـحوصات النفسية والجسمانيـة المختلفة فإن ذلك يمكن أيضا إجراؤه فى العيادة النفسية المدرسية .

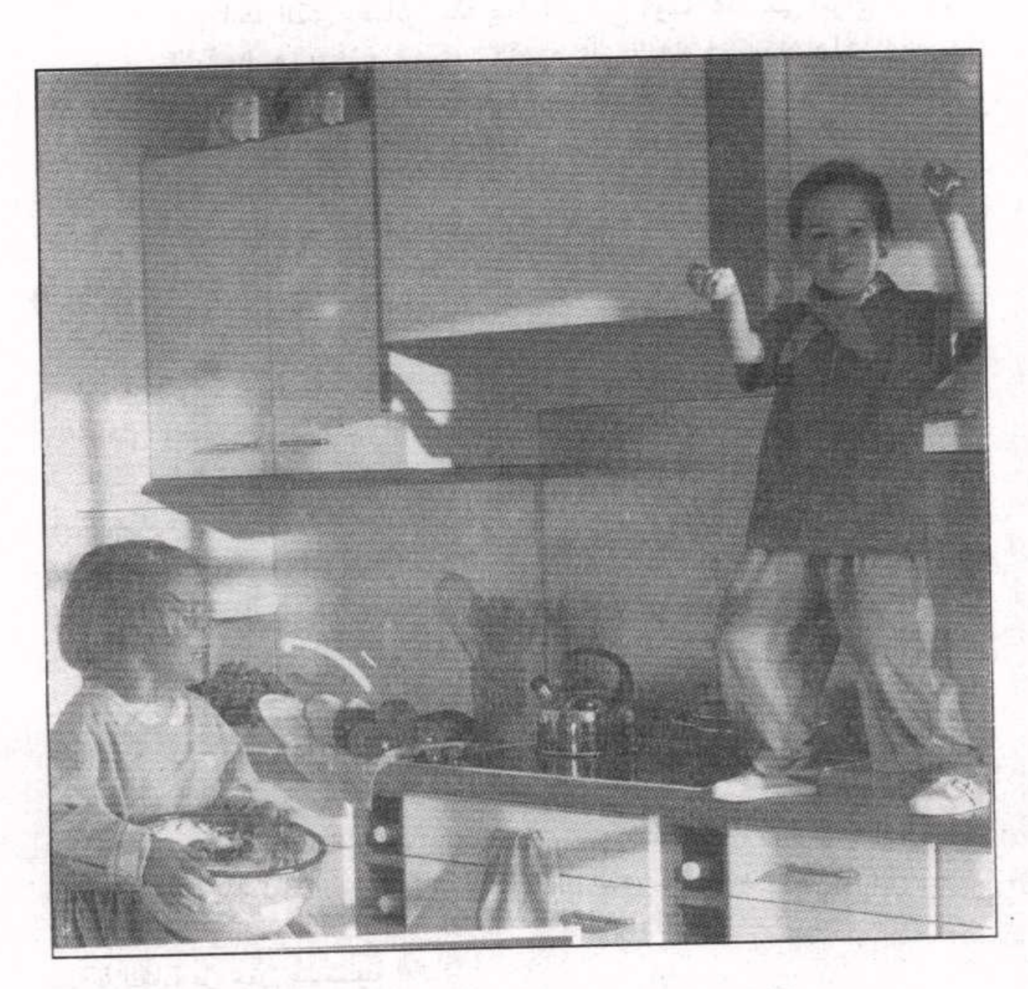
ولكن يجب أولا أن نعلم أن الافـراط فى النشاط هو سلوك طبيـعى عند غالبـية الأطفال لفتـرة معينة من الزمن ولا نستطيع أن نحكم على طفل بأنه «مـفرط النشاط» لمجرد أنه ألقى بالكرسى أو اندفع بسرعة بدون سـبب ودفع طفل آخر أثناء حركته أو لأنه لم يجلس أثناء تناول الطعام جلسة مستقرة.. فهذا السلوك قد يصدر عن أى طفل نشيط أمضى يومه فى نشاط بدنى مستمر .

وأول من ينبـه الآباء إلى فـرط نشــاط طفلهم هو المدرسـة حـيث أن المدرس لا تنحصـر مسئـوليته فى طفلك وحـده بل بمجموعـة من الأطفال ويكون لديه توقـعات بالنسبة للحـدود التى يتوجب على هؤلاء الأطفال التصرف ضـمن نطاقها. ولا شك أن الطفل المفرط فى الحركة غيـر قابل للتركيز والتعاون والانتباه يجعل وظـيفة مدرسيه صعبة للغاية بل حتى مستحيلة الأداء .

وعـادة يكون ذكاء هؤلاء الأطفـال أقل من المتـوسط ونلاحظ ضـعف انتبـاههم وسرعة تهيجهم وتوترهم مع الحركة الدائمة ووضع كل ما يصل إلى أيديهم فى فمهم مع الشعور بالعدوان أوالهجوم على أخوتهم بالضـرب مع عدم تأثير العقاب والتهديد عليهم مما يجعل تعليمهم فى المدارس عسيرا إلا إذا تناولوا العلاج بانتظام لمدد طويلة .

ويتكون العلاج الطبى من المطمئنات النفسية والعـقاقير المضادة للصرع وأحيانا بعض المنبهات لتقوية القشرة المخية التى تتحكم فى مراكز التهيج بالمخ .

وعادة ما تستقر الحالة مع تقدم السن وقبل مرحلة البلوغ .



الإفراط فى النشاط هو سلوك طبيعى عند أغلب الأطفال لمدة معينة

الخجل عند الأطفال

■ أرسل إليك هذه الرسالة للاستفسار عن مشكلة تعانى منها الأسرة وهى موضوع يخص إبننا التلميذ بالمرحلة الابتدائية حيث يعانى من الانطواء والخجل وعدم قدرته على تكوين صداقات مع زملائه بالمدرسة وكذلك مع أطفال الجيران وعدم مشاركته معهم فى الألعاب المختلفة حيث يميل للعزلة دائما بالرغم من أنه يتمتع بدرجة واضحة من الذكاء ومتفوق فى دراسته وعلى درجة ممتازة من الأخلاق لدرجة أن الأهل يطلقون عليه أن طفل مثالى لأنه هادىء ومؤدب كذلك يمتدحه المدرسون فى المدرسة ولكنهم يعلقون على خجله بأنه لا يرفع يده للإجابة عن الأسئلة بالرغم من علمهم بأنه يعرف الإجابة. وقد حاولنا دائما أن ندفعه لتكوين صداقات والتحدث مع الضيوف عند زيارتهم ولكنه كان يتحاشى الجلوس والتحدث معهم بالرغم من كونه متحدثا لبقا وظريفا مع أفراد الأسرة فى المنزل .

أرجو أن تدلنا على سبب هذا الخجل وهل هناك طرق لمساعدة الأبناء على التغلب على هذا الخجل حتى يسترد ثقته فى نفسه وشكرا .

■ الأخ س . م . ح

الخجل عند بعض الأطفال قد يحدث نتيجة لوجود عوامل مختلفة قد تساعد على أن ينشأوا خجولين ميالين للعزلة ومن هذه العوامل العوامل الجسمانية مثل ضعف بالبصر أو صعوبة بالسمع أو اللجلجة بالكلام أو السمنة المفرطة أو الطول المفرط كما قد يعانى الطفل الخجول نتيجة إشعار البيئة له بالنقص لعدم وسامته أو ضعف قدراته العقلية وتحصيله فى المدرسة أو لجهل الأبوين وسوء معاملتهم له كالتشدد فى العقوبة لأقل سبب أو على العكس من ذلك تماما فقد يكون الطفل مدللا لدرجة تجعله يشعر بالقلق والخجل عندما لا يلاقى نفس العناية والتدليل من المجتمع .

والشعور بالنقص يحدث للفرد عندما يجد نفسه عاجزا عن أن يحل ما يعرض له من مشكلات ويصاحبه انفعال الخوف والقلق والتردد وعدم القدرة على اتخاذ القرار فيبدو الفرد عديم الثقة بالنفس (خجولا).

ولكى نعالج طفلا خجولا يجب أن ندرك أولا أنه حساس وفى أمس الحاجة لأن نعيد إليه ثقته فى نفسه وذلك عن طريق تصحيح فكرته عن نفسه وعلى قبول بعض النقص الذى يعانى منه على أساس أن لكل منا نقاط ضعف. كما يجب أن ندرك أن الطفل الخجول فى حاجة ماسة إلى تنمية شخصية وتكوين قدراته للأخذ والعطاء مع الغير ولذلك ننصح بالآتى .

أولا : يجب أن يشعر الطفل الخجول بحبك وقبولك له ولذلك يجب أن تتعرف على مصادر خجله وكيف نشأت وذلك عن طريق دراسة حالته من جميع نواحيها .

ثانيا : يجب تهيئة الجو الآمن عن طريق الألفة والطمأنينة بين الطفل والمحيطين به سواء فى الأسرة أو المدرسة فكلما كان هناك جو من الدفء العاطفي فى البيئة كلما أستطاع الطفل أن يعبر عن شعوره من شكوك أو خوف أو قلق كلما أستطاع التحدث مع الكبار عن مشاكله ووجد لها حلا .

ثالثا : عدم دفع الطفل للقيام بأعمال تفوق قدراته إذ أنه ليس معنى تشجيع الطفل ومحاولة بث ثقته فى نفسه أن تدفعه إلى القيام بأعمال تفوق طاقته الجسمية أو قدراته العقلية بل يجب أن تختار الأعمال التى تشعر بأنه فى مقدوره القيام بها وتدفعه إليها لتكسبه شعورا بالأهمية والتقدير فى نظر نفسه وفى نظر الآخرين حوله.

رابعا : يجب تدريب الطفل الخجول على الأخذ والعطاء وتكوين الصداقات مع أقرانه من الأطفال وذلك بتشجيعه على الاختلاط وعمل صداقات ويمكننا أن ننجح فى ذلك إذا اهتممنا بالمظهر الخارجى للطفل من حيث ملابسه وساعدناه بإتاحة الفرص له للاختلاط مع الأطفال سواء من الأقارب أو مع الأطفال فى المدرسة أو النادى أو فى اتقان فن من الفنون كالرسم أو الموسيقى أو أى لعبة خاصة لأن ذلك سيساعده على الاختلاط لأنه سيجد من إتقانه هذا دافعا يشجعه على الظهور فخورا بين الأطفال .

خامسا : التربية الاستقلالية وعدم تدليل الطفل خير وسيلة للوقاية من الخجل فكلما كان الطفل مدللا معتمدا على أبويه كان نضجه الانفعالى غير كامل وكان عاجزا عن الاعتماد على الذات. أما الطفل الذى تتاح له فرص الحياة والتصرف فى الأمور البسيطة الخاصة به فإنه ينشأ غير خجول وتكون شخصيته متميزة .

وفى ضوء هذه الأساليب لعلاج الخجل يمكن تخفيف حدة الخجل شيئا فشيئا عند الطفل الخجول ويمكن اكتشاف مزاياه ونقاط القوة فى قدراته وتنمية شخصيته فى جو من الدفء العاطفى والأمان والطمأنينة .



عدم تدليل الطفل خير وسيلة للوقاية من الخجل

سلس البول وعلاجه

■ يعاني ابني البالغ من العمر حوالي ١١ سنة من مشكلة عدم القدرة على التحكم في البول في أثناء النوم مما يسبب له الكثير من الضيق والحساسية وقد أثر ذلك عليه فأصبح خجولا ويميل للانطواء والعزلة وقد حاولنا مساعدته بشتى الطرق ولكن بدون جدوى. هل هذا مرض عضوى أم أنه مرض نفسى وهل هناك علاج لمثل تلك الحالات وشكرا .

■ الأخ س . أ . ع

التبول اللا إرادى أو (سلس البول) هو عدم القدرة على التحكم فى البول أثناء النوم ويعتبر سن الخامسة هو الحد الطبيعى الفسيولوجى لذلك. ان عملية التبول عملية انعكاسية لها مراكزها فى الحبل الشوكى السفلى فى جسم الانسان. وفى السنوات الأولى من عمر الطفل تفرغ المثانة محتوياتها عندما تمتلىء. ولذلك يتبول الرضيع فى أى وقت وظرف. لكن التربية والعرف والأصول الاجتماعية تنتقل تدريجيا إلى الطفل الصغير وتبدأ المراكز العليا من المخ فى السيطرة على المراكز السفلى .

ويتعرض الطفل إلى سلسلة متكررة من المنعكسات الشرطية، يرتبط التبول عنده دائما بالظروف والأوقات والناس وهكذا يسيطر الانسان على تبوله من خلال عملية التأهيل والتمرين الاجتماعى وقد وجد أن الغالبية العظمى من الأطفال يصبحون اجتماعيين فى سن الخامسة ولكن لبعض الأسباب يستمر بعض الأطفال فى عملية التبول اللا إرادى وخاصة أثناء الليل وقد يمتد بهم عدم التحكم فى البول إلى سن العشرين وسلس البول أكثر انتشارا فى الأولاد ويصيب حوالى ١٥ - ٢٥٪ من الأطفال فى سن ٥ - ١٢ سنة .

ومن أسباب سلس البول العوامل النفسية بسبب الشعور بعدم الأمان والاطمئنان بسبب قسوة الوالدين أو سرعة تقلب مواقفهم تجاهه من تدليل إلى قسوة ومن تزمت إلى إهمال وكذلك الشعور بالحرمان العاطفى نتيجة البعد عن الأم أو لقدوم مولود جديد أو لتفضيل أحد أخوته عليه أو لبعده عن البيت فى أول التحاقه بالمدرسة وهناك أيضا عوامل وراثية حيث نجد أن سلس البول يكثر فى بعض العائلات ويقل فى البعض الآخر ويرجع ذلك إلى تكوين واستعداد وراثى يتعلق بنمو ونضج عضلة التحكم فى المثانة والأعصاب التى تزودها ومما يشجع على هذا الظن أن الطفل المصاب بسلس البول يوجد فى أسر ٥٠٪ من الوالدين كانوا مصابين به أيضا .

أما عن العوامل العضوية فقد تكون نتيجة وجود بعض العاهات فى الجهاز العصبى مثل وجود شق فى العمود الفقرى أو وجود عاهات فى المثانة أو بسبب النوم

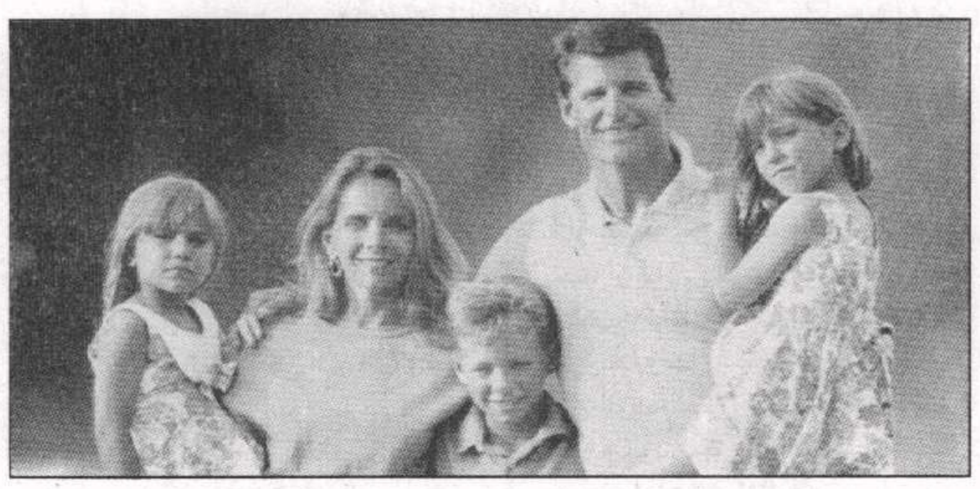
الثقيل الذى يمنع استيقاظ الطفل أثناء النوم لتفريغ المثانة أو بسبب وجود نوبات صرعية ليلية تؤثر على الطفل أو بسبب التأخر العقلى الذى يعنى عدم نضج المراكز العليا بالمخ .

وعن علاج مرضى سلس البول يكون بعدم اللجوء إلى ضرب الأطفال والتقليل من إعطاءالسوائل ابتداء من بعد الظهر وتجنب اعطاء الشاى والقهوة والمشروبات الغازية وتبول الطفل قبل الدخول إلى الفراش مباشرة كذلك تمرين الطفل على التحكم فى مراكز التبول وذلك بمحاولة إيقاف التبول عدة مرات أثناء فترة التبول لأن هذه العملية تعيد سيطرة مراكز المخ العليا على المثانة وعضلاتها وكذلك إيقاظ الطفل ليلا قبل الفترة التى يحدث فيها عملية التبول وذلك لإفراغ المثانة.

ويمكن استخدام العلاج السلوكى وذلك لمحو العادات الخاطئة والتعويض عنها بالعادة الطبيعية وقد استعمل جهاز خاص لهذا الغرض بحيث أن نزول قطرات من البول على السرير يؤدى إلى حدوث اتصال كهربائى ينقل إلى جهاز بجانب السرير ويحدث رنين فى جرس يوقظ المريض كى يذهب إلى دورة المياه وبتكرار هذا الاستيقاظ على صوت الجرس يتولد عند المريض منعكس شرطى جديد وهو : امتلاء المثانة ← الاستيقاظ ← تفريغ المثانه إراديا .

وهناك أيضا العلاج النفسى الذي يحاول تعديل الأوضاع والمواقف الخاطئة فى الأسرة أو المدرسة .

أما عن العلاج الطبى الكيميائى فقد استخدم عقار التوفرانيل فى علاج سلس البول بنجاح ولكن الاستخدام يحتاج لبعض الوقت وهذا العقار له تأثير على عضلة المثانة كذلك له تأثير مضاد للاكتئاب .



شعور الطفل بالأمان يؤدى إلى سرعة تحسن الحالة النفسية

مرض الصرع عند الأطفال

■ أصيب ابنى منذ حوالى ٤ سنوات بنوبات متكررة من فقدان الوعى مع تقلص بعضلات الجسم وشحوب بالوجه ويعقب كل نوبة الاحساس بالنسيان وقد يحدث اثناء النوبة عدم التحكم فى البول أو عض اللسان. وقد عرضنا الحالة على عدد كبير من الأطباء الذين نصحوا بالعلاج الطبى ولكن لم تستقر الحالة وبعد أن يأسنا من العلاج نصح بعض الأقارب بعرض الحالة على المشايخ والعرافين لعل هناك لمسة أرضية سببت المرض ولكننى رفضت هذا الجهل وقررت الرجوع مرة أخرى للعلاج لعلنا نجد السبيل إلى الشفاء بعد الاستعانة بالله تعالى .

أرجو أن تدلنا على سبب هذا المرض وما هى العوامل التى تسبب حدوثه، ولماذا حدثت فى حالة ابنى بالذات بالرغم من أنه ليس هناك أى حالات مشابهة فى الأسرة وهل هذا نوع من المرض العقلى أو الجنون .

■ الأخ س . ع . أ

إذا أردنا أن نعرف ما هو الصرع وكيف يحدث فلنا أن نتصور أن المخ البشرى هو المقابل الحيوى للكمبيوتر وأن خلايا المخ مرتبطة كل منها بالأخرى وتتصل ببعضها عن طريق شحنات كهربائية بسيطة وفى بعض الأحيان يحدث نشاط غير طبيعى فى الشحنات الكهربائية فى خلايا المخ ينتج عنها اضطراب الوعى أو اضطراب نفسى أو حركات عضلية تشنجية فإذا ما تكررت هذه الظواهر يقال أن هذا الشخص يعانى من الصرع .

ومن هنا يتضح أن النوبة أو الصرع هو حدث وقتى يحدث لفترات قصيرة يكون فيها المخ تحت تأثير نشاط كهربائى غير طبيعى متكرر. فإذا حدثت هذه الأنشطة الكهربائية فى جزء محدود من المخ يحدث ما يسمى بالنوبة الصرعية الجزئية فمثلا إذا حدث الاضطراب الكهربائى فى الخلايا المخية المسئولة عن المراكز الحركية يترتب على ذلك حركات تشنجية فى طرف أو جزء من طرف أو نصف الوجه أو فى شق كامل من الجسم وعادة لا تكون مصحوبة باضطراب أو فقد الوعى وتسمى بالنوبات الصرعية الحركية أما إذا اختلفت الشحنات الكهربائية فى خلايا المخ بالمراكز الحسية المسئولة عن الاحساس بالجسم فيشعر المريض بالخدر أو التنميل أو الوخز أو الكهرباء أو برودة أو سخونة فى طرف أو جزء من طرف أو فى الوجه وقد يصاحب هذه الأحاسيس شعور بتغيير فى حجم الطرف المصاب .

أما إذا شمل النشاط الكهربائى المخ كله فيحدث ما يسمى الصرع الكبير حيث يفقد المريض وعيه ويعانى من حركات وتقلصات توترية تصيب عضلات الجسم والوجه ويصبح وجه المريض أزرق نتيجة تشنج عضلات التنفس وكذلك يتراكم اللعاب فى الفم ويختلط بالهواء فيظهر من الفم بشكل زبد وقد يبرز اللسان بين الاسنان فيعضه المريض كما تفرغ المثانة نتيجة التشنجات ويحدث صداع وقتى ولا يذكر المريض شيئا مما حدث أثناء النوبة .

وإذا أصابت الاضطرابات الكهربائية خلايا مراكز الانتباه يحدث اضطراب الوعى وشحوب الوجه للمريض وشخوص العينين مع فقد التعبير والانتباه وقد يصاحب ذلك حركات فى العينين والحاجبين يعود بعدها المريض لحالته الطبيعية وتسمى هذه النوبات بالنوبات الصغيرة وهذا النوع من الصرع كثير الحدوث عند الأطفال ويتكرر كثيرا فى اليوم الواحد .

أما الاضطرابات الكهربائية فى الفص الصدغى فتؤدى إلى نوبات اضطراب الوعى وفقد التعبير والانتباه مع هلاوس بصرية مخيفة تكون على شكل حيوان مخيف مفترس وقد يسمع المريض بعض الأصوات ويحس كأنه فى حلم وفى بعض الأحيان يثور المريض ويقوم بأعمال اندفاعية ذات عنف ووحشية وتستمر هذه النوبات عدة دقائق يعود بعدها لوعيه ولكنه لا يتذكر شيئا مما حدث أثناء النوبة .

أما عن السؤال الذى تسأله : لماذا أصيب ابنى بالذات بالرغم من عدم وجود أى مرضى فى الأسرة، والرد على هذا السؤال ليس بالسهل، ففى حالة الصرع تقوم بعض خلايا المخ بإصدار إشارة كهربائية فى الوقت الذى يجب عليها ألا تفعل ذلك والسبب غير معروف فى غالبية الحالات، وان كان التقدم العلمى الحديث أظهر بعض التغيرات الكيميائية الحيوية مثل نقص بعض الأحماض الأمينية التى تنظم الطاقة الكهربائية المخية .

ومن المعروف أيضا أن الصرع قد يكون نتيجة نقص خلقى فى تكوين المخ أثناء الولادة العسرة أو نتيجة حدوث إصابات الرأس أو عن أمراض تصيب الأم أثناء الحمل أو بسبب مرض أثناء الطفولة كالحصبة أو السعال الديكى أو الحمى المخية ولكن فى كثير من الحالات يصعب تحديد سبب واضح للنوبات، وليس لهذا المرض أى صلة بالجنون .

ولذلك ننصح بإعادة عرض طفلك على طبيب أمراض عصبية ونفسية لإعادة تنظيم العلاج ويجب أن نعلم أن الأدوية المضادة للصرع لا تؤدى بالضرورة إلى الشفاء التام إلا أنها تؤدى إلى التقليل من عدد ومدة النوبات فى كثير من الحالات وفى البعض الآخر تؤدى إلى التحكم الكامل فى المرض .

علاقة الصرع بارتفاع الحرارة

■ أصيب ابني الرضيع بنوبات تشنج وفقدان الوعى مع عض اللسان وذلك عقب ارتفاع درجة الحرارة مما أصاب الأسرة كلها بفزع شديد.. أرجو الإفادة هل ما حدث لإبنى هو نوبات صرع ؟ وهل ارتفاع الحرارة هو السبب ؟ وما هو العلاج المناسب لحالته ؟

■ الأخ م . ح . أ

علاقة الصرع بالحمى علاقة وثيقة، فبعض الأطفال يصابون بنوبات من التشنج تعرف بالتشنج الحمِّى مع ارتفاع درجة الحرارة لأى سبب من الأسباب كذلك فإن إصابة مريض الصرع بالحمى تزيد من معدل حدوث النوبات بشكل ملحوظ. والتشنج الحمِّى أكثر حدوثا فى السنوات الثلاث الأولى من عمر الطفل ونادرا ما يحدث بعد هذه المرحلة. ونوبات التشنج المصاحب لارتفاع درجة الحرارة لا تختلف عن النوبات الصرعية الكبرى فكلاهما يتميز بفقدان مفاجىء للوعى مصحوب بتشنج عام فى كافة عضلات الجسم وعض اللسان أحيانا وتجمع اللعاب حول الفم مع سلس البول فى بعض الحالات. ويمكن التفريق بين التشنج الحمِّى والصرع بواسطة رسم المخ الكهربائى حيث يكشف رسم المخ عن وجود تغيرات مميزة فى النشاط الكهربائى للمخ فى مرضى الصرع، بينما يكون الرسم طبيعيا فى الأطفال المصابين بالتشنج الحمِّى كما أن نوبات التشنج الحمى تتوقف فى حوالى ٩٠٪ من هؤلاء الأطفال عندما يبلغون الثالثة من عمرهم فى حين تستمر النوبات الصرعية مدى الحياة فى معظم الحالات وتحتاج لعلاج مستمر ومنتظم. أما عن العلاج المناسب لحالات التشنج الحمى فهو الوقاية المستمرة ضد ارتفاع درجة الحرارة وإعطاء الأدوية المخفضة للحرارة مع عمل كمادات الثلج عند ارتفاع درجة الحرارة عن ٣٨,٥ وإجراء الفحوص والبحوث التى تكشف عن سبب الحمى وقد تستدعى الحالة إعطاء بعض الأدوية المضادة للتشنج فترة من الوقت.

هل الصرع مرض وراثي

■ رزقت بطفل منذ حوالي ٥ سنوات وكان في صحة جيدة وكان نموه طبيعي إلى أن بدأ يعاني من نوبات من التشنج في الجسم يعقبها فقدان للوعى مدة دقائق ويكون بعدها فى حالة من التوهان وعدم التركيز وأحيانا ينام بعدها مدد طويلة وقد عرضنا حالته على الأطباء وعملت له الفحوصات الطبية وبعد اجراء رسم المخ الكهربائى شخص لنا الطبيب الحالة بأنها حالة صرعية وطلب منا الاستمرار فى العلاج مدة طويلة وحالته الآن والحمد لله متحسنة مع العلاج .

هل هذا المرض وراثي وهل يمكن أن يصاب به باقي إخوته وهل يمكن الشفاء من هذا المرض أم سيظل ابنى يعالج منه طوال حياته وهل هناك بعض النصائح التى تدلنا عليها لكى نرد على أسئلة ابنى عن نوع مرضه وماذا نفعل عند حدوث النوبات وشكرا .

■ الأخ ع . أ . م

للاجابة عن التساؤل هل الصرع مرض وراثى وهل يتعرض الأخوة الآخرين للطفل المصاب للإصابة. فإن الإجابة فى كلتا الحالتين هى أن ذلك غير محتمل إلا إذا كان كلا الأبوين من عائلات لها تاريخ مع مرض الصرع. ففى هذه الحالة يكون لعامل الوراثة دخل كبير وبينما صحيحا احصائيا أن نقول أن أخوة وأخوات الطفل المصاب بالصرع معرضين إلى حد ما للإصابة بالصرع، فإن فرصتهم فى عدم الاصابة به وأن يكونوا أشخاصا أصحاء أكبر..

أما عن التساؤل هل يشفى مرض الصرع، فإنه فى كثير من الأحيان يتغلب الأطفال علي مرضهم وفى العديد من الحالات يتغلبون على هذا المرض حين يصلون سن البلوغ ولكن فى بعض الحالات تستمر النوبة أو الصرع مدى الحياة ولا توجد أية وسيلة للتنبؤ بما يحدث فى كل حالة فردية وإذا كانت النوبة لم تعاود الطفل مدة طويلة فيمكن أن يوقف الطبيب الدواء ليرى أثر ذلك فإذا حدث أن عاودت الطفل النوبة فلا داعى للقلق لأنه بالعودة للعلاج مرة أخرى يمكن التحكم فى المرض.

أما عن التساؤل عن كيفية شرح المرض للطفل فإنه مما لا شك فيه أن سن الطفل هو الذى سيحدد لك ما تقول له عن مرضه وعن الصعوبات التى يواجهها لأنه من الضرورى أن يعرف الطفل أنه يعانى من حالة مرضية ينتج عنها نوبة الصرع وعلى الآباء أن يقدموا لأطفالهم ـ كلا حسب سنه ـ تفسيرا معقولا لأسباب الصرع وبالقدر الذى يستطيع استيعابه ويمكن شرح ذلك حتى للأطفال الذين يبلغون ثلاث أو

أربع سنوات من العمر. فباستطاعة كل طفل أن يستوعب ما يعنى أن المخ يرسل إشارات أو أوامر إلى الجسم ليؤدى عملا معينا وأنه يحدث فى بعض الأحيان أن يخطىء المخ ويرسل إشارات لا يريدها الجسم ولكنه مرغم على إطاعتها. ولذلك تحدث النوبة الصرعية ويمكن شرح هذه المعلومات بطريقة مبسطة .

ما يجب عمله لمساعدة المريض عند حدوث النوبات :

قد تبدو النوبة الكبيرة لمن يشاهدها مفجعة ومرعبة . غير أن المصاب بهذا الداء، طفلا كان أم بالغا ، لا يشعر بأى ألم أثناء النوبة ومن الأرجح أن شيئا لم يعلق فى ذاكرته منها .

إذا شاهدت نوبة كبيرة حافظ على هدوئك وامنع الآخرين من التصرف بتهور وعجلة . اترك النوبة تأخذ مجراها ، وكن على استعداد بعد انتهائها لتهدئة خاطر المصاب ولاتخاذ موقف قبولى حياله .

ما يجب تجنبه :

- لا تحرك المصاب أثناء وقوع النوبة إلا فى حالة الخطر .
- لا تقيد حركاته .
- لا تحاول رفعه .
- لا تضع أى شىء فى فمه أو بين أسنانه .
- لا تشربه أى شىء .
- لا تتدخل بدون داع مع المصاب بعد انتهاء النوبة .

تذكر أن :

- تختلف أعراض الصرع من شخص إلى آخر .
- قد تحدث النوبة بصورة متكررة أو نادرة .
- قد تدوم النوبة بضع ثوان أو عدة دقائق .
- قد تكون النوبة خفيفة أو قاسية .
- قد يصاحب النوبة فقدان للوعى جزئى أو كلى .
- قد يصاحب النوبة تحرك خفيف فى جزء من الجسم أو هزات فى كامل الجسم .
- قد ينتاب الشخص نفسه عدة أنواع من النوبات .

عادة ليس ثمة حاجة إلى نداء طبيب أو سيارة اسعاف ما لم :

- تطول النوبة .
- يجرح المصاب .
- يبقى المصاب مرتبكا وحائرا جدا .
- تتابع النوبات دون الاستعادة التامة للقوى بين نوبتين .
- تنتاب النوبة المصاب وهو فى الماء .

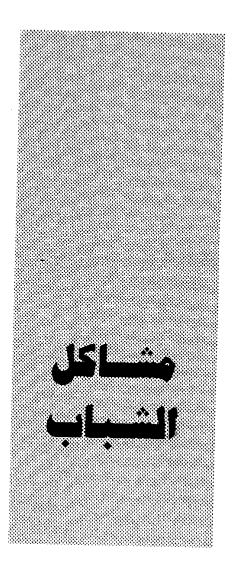
الإفراط في تناول الطعام

■ أرجو أن تدلني على حل لهذه المشكلة التى عـاني منها ابنى البالغ من العمر ١٢عامـا والتى بدأت من حوالى ٤ سنوات ألا وهى الإفراط فى تناول الطعـام مما أدى إلى زيادة شـديدة فى الوزن حـتى وصل وزنه حوالى ٨٥ كيلو جرام مع نقص قدرته الجسمانية وعدم قدرته على أداء الألعاب الرياضيـة المختلفة ومشاكل نفسـية بسبب تعليق الزمـلاء والأصـدقـاء على وزنه ومـلابـسـه مما أدى إلى بعـده عن الأصدقاء وميله للعـزلة وإحساسه بالحزن والإحباط وعـبثا حولنا تنظيم طعـامه ولكنه كـان يحاول دائمـا الحصول على الطـعام بأى طريقـة ومحاولتـه تناول الطعام دون علـم الأسرة وعندما عـرضنا حالتـه على الأطباء نصـحونا بمحـاولة استشـارة أخصـائى نفسى لتنظيم العلاج. وأرجو النصيحة وشكرا .

■ الأخ ع . أ . م

الافراط فى تناول الطعام من المشاكل التى تصيب كثير من الأطفال فى مجتمعنا خصـوصا وأن نظام الغذاء فـى المجتمع يعـتمد كـثيرا على النـشويات وهى من المواد الغذائية التى تسبب زيادة فى وزن الانسان خصوصا إذا استعملت فى البلدان الحارة حيث أن الطـاقة اللازمة للتـدفئـة وتنظيم عمل الجـسم تكون أقل من تلك المطلوبة فى البلدان التى تتمـيز ببرودة الطقس ولذلك كان أول سبـب من أسباب زيادة الوزن فى الأطفال وفى المجـتمع ككل هو النظام الخـاطىء فى التغـذية أما عن الأسبـاب الأخرى للافراط فى تناول الـطعام فإن الأمـراض النفسيـة من أهم الأسباب لذلـك. مثل القلق والاكتئاب النـفسى والاضطرابات الشـخصية مع الآخـرين ولذلك فإنه فى حالة طفلك فالواجب عـرض حالتـه على أخصائى نـفسى إذا كان الأطبـاء قد نصـحوا بذلك وإذا استبـعدت العوامل الجسمـانية مثل الاضطرابات الهرمونـية التى قد تؤدى إلى زيادة الوزن والعـلاج يكون بفـحص حالـة الطفل النفـسيـة وعـلاج أى علامـات مـرضيـة وتشـجيعيـة على تفهم حالته وإعطاؤه الثقة بالنفس لمواجهة التـوترات النفسية وكذلك عمل برنامج غذائى مناسب مع تنظيم برنامج رياضى يساعده على إنقاص الوزن .

الباب الثانى



كيف تتغلب على التوتر والقلق

■ أنا شخص سريع التوتر والانفعال ودائما أثور لأتفه الأشياء مما يجعلنى أفقد كثيرا من الأصدقاء بسبب سرعة الانفعال والغضب. هل لديك حل لهذه المشكلة ؟

■ الأخ م م ح

التوتر والقلق هى ردود أفعال طبيعية لأى شىء يهدد أمننا أو هدوءنا أو سعادتنا. ويمكن للحوادث والعنف والمشاكل المادية ومشاكل العمل أو النزاعات العائلية أن تسبب القلق والتوتر .

ولكننا نشعر أحيانا بالتوتر والقلق رغم عدم وجود خطر يهددنا فنشعر بالإجهاد والتوتر ولانستطيع أن نفكر بالمنطق ولا أن نتحكم فى شعورنا كما يحدث فى الأحوال الطبيعية. فعندما يتكرر حدوث الاضطرابات العاطفية وتسبب لنا قلقا شديدا ولا تنتهى بعد فترة من الوقت فان هذا الوضع هو الذى يجب أن يلقى اهتمامنا.

وفيما يلى مجموعة من التصرفات التى يمكن القيام بها لمساعدتك على التعامل مع التوتر وتذكر وأنت تقرأها أن النجاح لا يأتى إلا بالتصميم والمتابعة ومع الوقت ، وتذكر أيضا أنه فى الأمور التى تتعلق بصحتك فإن طبيبك هو خير مرشد لك وعليك أن تنفذ تعليماته بعناية.

• تكلم مع الأخرين

عندما يقلقك أى شىء تحدث عنه ولا تكتمه وبح به لشخص تثق فيه كالزوج أو الزوجة أو الوالدة أو صديق أو رجل الدين أو لطبيب العائلة ذلك لأن الحديث عن هذه الأشياء يساعد على تخفيفها وتخفيف التوتر ويساعدك على أن ترى مايقلقك بصورة أوضح وغالبا مايجعلك تدرك ما تستطيع أن تقوم به بخصوصه.

• ابتعد لفترة من الوقت

عندما تسوء الأمور فمن الأفضل فى كثير من الأحوال أن تبتعد عن المشكلة لبعض الوقت وتنشغل بفيلم أو كتاب أو مجلة أو رحلة قصيرة لتغيير الجو ، أما بقاؤك على حالك وأنت تعانى فهو نوع من معاقبة النفس كما أنه لا يؤدى إلى حل المشكلة ، فمن الناحية الواقعية والصحيحة لابد لك أن تبتعد (تهرب) لفترة من الوقت

لكى تستعيد أنفاسك واتزانك ، ولكن لابد لك أن تكون مستعدا لان تعود وتعالج مشكلتك عندما تكون أكثر اتزانا وتماسكا وعندما تكون أنت وغيرك من المشتركين فى المشكلة فى وضع أحسن من الناحية العاطفية والنفسية بحيث يمكنكم من معالجتها .

• قم ببعض الأعمال أثناء شعورك بالغضب

إذا رأيت نفسك تظهر الغضب كسلوك عام فعليك أن تتذكر أن الغضب ربما يعطيك إحساسا مؤقتا بأنك على حق أو يعطيك الإحساس بالقوة أو السلطة إلا أنه يجعلك تشعر بالحماقة أو تبدو كالأحمق. فإذا شعرت أنك تظهر غضبك على شخص أثارك فحاول أن تكبح مشاعرك وانتظر للغد وفى نفس الوقت افعل شيئا بناء يستنفذ هذه الطاقة الزائدة بمزاولة أى نشاط بدنى كممارسة الرياضة أو المشى أو القيام ببعض أعمال النجارة أو بعض الأعمال اليدوية الأخرى أو استنفذ هذه الطاقة فى إحدى الرياضات المنشطة أو السير لمسافة طويلة. إن إخراج الغضب خارج نفسك والهدوء لمدة يوم أو أكثر سيجعلك أكثر استعدادا للتعامل مع مشكلتك بطريقة بناءة وبذكاء .

• تنازل أحيانا

إذا وجدت نفسك تدخل فى كثير من المشاحنات مع الناس وانك تشعر بالتحدى والعناد تذكر أن الاطفال الذين يشعرون بالإحباط يفعلون ذلك . وإذا تمسكت برأيك فمن الممكن أن تكون مخطئا . وحتى إذا كنت على صواب فمن الأفضل لجهازك العصبى أن تتنازل أحيانا وإذا تنازلت فسوف تجد أن الأخرين يتنازلون كذلك . وإذا استطعت أن تفعل ذلك فإن النتيجة هى الراحة من التوتر والوصول إلى حل عملى والإحساس بالرضا والنضج .

• إفعل شيئا واحدا كل مرة

بالنسبة للأشخاص الذين يعانون من التوتر فإن العمل اليومى العادى قد يبدو ثقيلا جدا ويبدو الحمل ثقيلا جدا لدرجة أنك لا تستطيع أن تحمل نفسك على معالجة الشىء الذى يحتاج أن يؤدى قبل غيره. وعندما يحدث هذا فتذكر أن هذا الاحساس إنما هو إحساس مؤقت لذلك عليك أن تختار الأعمال الأكثر ضرورة وتشغل نفسك بها على أن تأخذها واحدا بعد الآخر بحيث تنسى الأعمال الأخرى مؤقتا . وعندما تنجح فى تنفيذ واحد منها فستجد أن باقى الأعمال سهلة ومتيسرة . وإذا شعرت أنك لا تستطيع معالجة الأمور بهذه الطريقة المعقولة فاسأل نفسك هذا السؤال : هل أنت متأكد أنك لا تبالغ فى تقدير أهمية الكثير من الأشياء التى عليك أن تقوم بها .

• لا تطلب الكمال

يتوقع بعض الأشخاص الكمال أكثر من اللازم من أنفسهم ويدخلون دائما فى

حالة من القلق لأنهم يعتقدون أنهم لا ينجزون مايجب أن ينجزوه فهم يحاولون الوصول إلى الكمال فى كل شىء .لاشك أن الوصول إلى مستويات رفيعة شىء يستحق التقدير ولكن ذلك يعتبر دعوة مفتوحة للفشل إذا كانت فيه مبالغة فلا أحد يستطيع أن يكون كاملا فى كل شىء فعليك أولا أن تحدد الأشياء التى تجيد عملها ثم ابذل فيها كل جهدك وستجد أنها هى الأشياء التى تحب أن تؤديها أكثر من غيرها وبالتالى تصبح هى الأشياء التى ترضيك ولكن إذا كان عليك أن تعمل أشياء لا تجيدها فأعطها أكبر جهد ممكن لكن لا تلم نفسك إذا كانت النتيجة أقل مما تتوقع. لابد أن تشعر بالرضا عن نفسك للأشياء التى تجيد عملها ولكن لا تضع لنفسك أهدافا مستحيلة التنفيذ .

• لا تكن ناقدا لاذعا

يتوقع بعض الناس الكثير من الآخرين ويشعرون بالإحباط وخيبة الأمل عندما يفشل شخص آخر فى الوصول إلى المستوى الذى يريدونه ، إن هذا «الشخص الآخر» قد يكون زوجه أو زوجا أو طفلا تحاول أنت أن تضعه فى مستوى حددته أنت له بل وربما تحاول أنت أن تصنعه فى قالب يناسبك. ولكن يجب أن تتذكر أن لكل شخص مزاياه وعيوبه وقيمه وله الحق أن يعيش كإنسان. إن الاشخاص الذين يشعرون أن أقاربهم قد تخلوا عنهم بسبب عيوبهم (حقيقية أو خيالية) هم فى الحقيقة قد تخلوا عن أنفسهم وبدلا من البحث عن عيوب الآخرين ابحث عن مميزاتهم وساعدهم على تحسينها وسوف يحقق لك هذا الاتجاه الرضى كما أنه سيساعدك على تحقيق فهم أحسن لشخصيته.

• ضع خطة للترفيه عن نفسك

يندمج بعض الناس فى العمل لدرجة كبيرة بحيث لا يعطون أنفسهم وقتا للترفيه عن أنفسهم وهو الترفيه اللازم للصحة العقلية والجسمية . إنهم يجدون صعوبة فى الاسترخاء . وإذا كان هذا الوضع ينطبق عليك فقد يساعدك أن تحدد لنفسك ساعات تستطيع فيها أن تزاول بعض النشاط الخارجي وابحث لك عن هواية تستطيع أن تندمج فيها تماما وباستمتاع وعندما تفعل ذلك ابذل جهدا إيجابيا لكى تنسى كل شىء عن عملك . وإذا استطعت أن تفعل ذلك فستجد أنك قد رجعت إلى تحمل مسئولياتك بحماس متجدد ونشاط .

تذكر أن القلق عندما يسيطر على الانسان تظهر معه أعراض جسمانية فعليك باستشارة الطبيب ولا تستعمل عقاقير مطمئنة بدون استشارة ولا تكرر الدواء إلا إذا أخذت رأى الطبيب ولا تستعمل عقاقير يصفها أصدقاء فإن خطر الاعتماد عليها أكبر من خطر القلق فكن حذرا فالعقاقير هى علاج ناجح عندما تأخذ بحرص .

ضعف الثقة بالنفس

■ أرجو أن أجد عند سيادتكم ـ حلا لمشكلتى النفسية فأنا طالب بالصف الثانى بإحدى الكليات النظرية التى تعد من كليات القمة ومشكلتى أننى كلما تواجدت مع جمع من الناس ـ سواء فى الكلية أو الشارع أو فى حفل زفاف أو خلافه ـ أجدنى أشعر بالخوف والاضطراب ومحاولة التخفى أو الابتعاد عن الأنظار وكأن تلك النظرات ـ بين الحين والحين تلاحظنى ـ كما أننى أكاد أقف فى مكان ثابت بعيدا ـ كلما استطعت ـ عن الناس وعن أنظارهم وخاصة عندما لا أجد أحدا من رفاقى يقف معى ، وصرت أهرب من مثل هذه التجمعات وبمعنى أكثر تحديدا من أى مكان غير منزلى أو وسط جمع من الأصدقاء سواء أكان المكان وسيلة مواصلات (أتوبيس / مترو) أو مكانا عاما للانتظار وما شابه ذلك كما أننى ابتلع ريقى باستمرار مما يضايقنى ومما يجعلنى اتصرف بدون تفكير أو بتسرع وأحيانا كثيرة أجد رد فعل جسدى بمعنى أننى أشعر بارتجف وحركات غير إرادية فى الوجه ومحاولة دائمة للهروب من وسط هذه الأماكن فمثلا لا أجد الشجاعة للجلوس فى الصف الأمامى فى مدرجات الكلية وغالبا لأحاول الجلوس هناك أو أن لا أقف فى «حوش» (فناء) الكلية . كما إننى أعانى من (نقص ثقة) شديدة بنفسى وبعدم إحساس بالتوازن مع أى مجتمع إلا بعد إحساس كبير بالالفة بينى وبين كل شخص فيه تقريبا كما اننى أعتقد أن حالتى أشد من ذلك بمعنى أننى أشعر باننى لا أقدر على أخذ حقوقى مثلا لو أخذ أحد الأشخاص مكانا قبلى فى طابور ما مع حضورى قبله ، أو لا أستطيع أن أعمل شىء مثل امضاء ورقة مثلا إلا بمساعدة شخص آخر وبمعنى آخر فأنا لا أستطيع تحمل مسئولية أسرة وبيت فى المستقبل لهذه الأسباب إذ أننى لا أشعر أبدا بأننى جرىء .

كما أننى اتحسب جدا لرد فعل الناس بما أقول مثلا فأنا لطيف جدا مع الكل ولا أستطيع أن أغضب أحدا وأعتقد أن ذلك لاننى لا أستطيع ذلك وأن ذلك عجز منى فمن يطلب منى عملا لا أستطيع أن أرفضه وان ضايقنى ذلك .

سيدى / لقد وصلت حالتى من السوء إلى درجة اننى أعتقد أن جميع صفاتى الطيبة طيب / أمين / جدع / لا أغش .. ليست من

واقع ارادتى بل لاننى ضعيف بمعنى اننى لا أغش مثلا فى الامتحانات وأنا أحرص على هذا والحمد لله ليس لرغبتى فى ذلك بل لأننى أخاف أن يرانى المراقب مع العلم بانى طالب متفوق ، كما اننى لا أستطيع أن أسب أحدا ضايقنى لاننى ليست لدى الشجاعة الكافية لذلك ، كما اننى إذا مللت من صحبة زميل لا أستطيع أن أقول له ذلك بل أحاول الهرب منه وهكذا ..

سيدى / لقد رويت لك مشكلتى والآن ألقى الضوء على نشأتى وأسرتى والبيئة التى أعيش بها فاعتقادى أن ذلك مهم بالنسبة للتشخيص فأنا ولدت فى قرية صغيرة ولا أزال أعيش بها ومن صغرى وأنا منطوى وأعتقد أن ذلك يرجع إلى سببين . الأول طولى الملحوظ بالنسبة لزملائى مما يجعلنى عرضة لسخريتهم . الثانى اننى لا أستطيع نطق حرف الراء بطريقة سليمة.

فكان الناس يعتقدون مثلا بسبب العامل الأول ـ اننى فى المرحلة الاعدادية مثلا برغم اننى لا أزال فى المرحلة الابتدائية وهكذا والآن وبعد وصولى إلى هذا السن فأنا سعيد جدا لاننى طويل بعكس ما كنت فى الماضى . وهناك سبب ثالث لاحق لهذين السببين وظهر مع المرحلة الاعدادية وهو ، ظهور (حب الشباب) فى وجهى والذى استمر معى لفترة طويلة حتى أوائل المرحلة الثانوية ثم تخلف عنه أثار تبدو فى وجهى حتى الآن وحيث أشعر بأن شكلى ليس وسيما مع أنه قد لا يكون بهذه الدرجة التى ستظنها سيادتك فهو والحمد لله مقبول جدا بل قد يكون أفضل .

سيدى .. أعتقد أن فى ذهنك الآن تصور شامل عن مشكلتى وعن الوسط الذى أعيش فيه وكل ما أريده أن أعيش بصورة طبيعية وأن أتفاعل مع الناس بصورة طبيعية ، أحب مثلا أن (أفاصل) مع الباعة وألا أخدع دائما فى أول ثمن يعرض لى ، أحب أن أكون معتدلا جدا وألا أكون حساس بهذه الدرجة المرضية أحب أن أعيش واقعى وأن أخرج من الاطار النفسى المعتم الذى أعيشه والذى أتصور نفسى فيه : ضعيفا .. جبانا .. مريضا ..

■ الأخ أ . أ . أ

من الرسالة التى أرسلتها وتصف فيها بدقة مشكلتك الشخصية والتى تتهم فيها نفسك ببعض الصفات السلبية لدرجة المرض والتى توضح فيها انك تعانى من ضعف الشخصية ولذلك يجب أولا أن تفسر ما هى كلمة الشخصية . فالشخصية هى

الصـورة المنظمة المتكامـلة لسلوك الفرد ، التى تميـزه عن غـيره حـيث تشمل عـاداته وأفكاره واتجـاهاته واهتمـاماته وأسلـوبه فى الحيـاة .. وعندمـا نحـاول وصف أى شخصية فاننا نفسرها على أسـاس الصفات التى تتجلى على صاحبها مثل البشاشة ، التهجم ، السخاء ، البخل ، الصدق ، حب السيطرة ، الرياء .

ولكننا لا نستطيع أن نلصق بشخص ما سمة من هذه السمات إلا إذا كانت هذه السمة تميز سلوكه معظم الوقت . وليست الشخصـية مجرد مجموعة من هذه السمات بل انها فى الحقيـقة حصيلة تفاعل هذه السمـات بعضها ببعض ولذلك فان شـخصية الفرد تبدو من خلال تصرفاته فى التعامل وان لم يحدث ذلك على الدوام .

ومن تحليل رسالتك نجد أنك تتميز بـشخصية تميل إلى الانطواء والخجل والميل للعزلة مع بعـض الأعراض العصـابية مثل القلق النفـسى ولكن أحب أن أوضح لك أن طبـيعـة شخصـيتـك لا يجب أن تؤدى بك إلى المرض النفسى حـيث أن شخـصيـتك تستطيع تحقيق النجـاح فى الأعمال التى تحتاج للفكر والتدقيق العـميق . وكما تصف نفـسك فـأنت فى كليـة من كليـات القمـة ومن الطلاب النـاجحين والمحـبـوبين الذين يتصفون بالنزاهة وعدم الغش . أما عن العلاج فى حالات الانطواء الشديد الذى يؤدى إلى ظهور علامات وأعراض عصبية فانه يكون باستخدام العلاج النفسى وذلك بالعمل على إعادج بناء الثقة فى النفس وإقامة علاقة علاجية من خلال العلاج النفسى الفردى والجمـاعى بهدف تحسين الاحـساس بالذات وكذلك يمـكن استخـدام العلاج السلوكى بهدف إعادة اكـتساب المهارات الاجتمـاعية وإعادة البناء المعرفـى وعمل برامج للتحكم فى القلق النفـسى الداخلى والتـحصين البطىء ضـد التـوتر الذى يحدث فى الأمـاكن العامة أو عند مواجهة الناس ومن الممكن استخـدام الأدوية النفسية المطمئنة والمخفضة للقلق وذلك تحت إشراف الطبيب النفسى ..

الغيرة المرضية

■ أعرض عليك هـذه المشكلة رجاء أن تجد لهـا حلا . إننى ياسـيدى زوجـة لمهندس زراعى منـذ حـوالى ٢٠ عـامـا ولى من الأولاد ثلاث بنات وزوجى والحـمد لله حـالته مـيـسورة ومـتدين وعلى أخـلاق حسنة إلا أنه يعـانى من حساسيـة شديدة مع الغيرة المسـتمرة مما أدى إلى أن يصيب الأسرة بالاضطراب والاحباط وهو دائم الشك فى سلوكى وسلوك بناتـى لدرجة أنه يتـصنت على المكـالمات الخاصـة بالأولاد وإذا حدث ان جاءت فى التليفون مكالمة خطأ فإنه يجرى مع المتكلم تحقيقا شديدا ثم يبدأ فى التحـقيق مع الأسرة ويتهمنا جميعا بأن هذه المكالمة مغرضة ولا يقتنع مـهما أقسمنا له بأن المكالمة خطأ .

وإذا لبس أى فرد من الأسرة ملابس جديدة وأو تزين فى اللبس بدأ فى توجيه الاتهام له . باختصار شديد فان زوجى يعانى من الغيرة الشديدة علىّ وعلى بناتى مما جعل حياتنا نوع من الجحيم .

هل هذه الحالة مرضية تستدعى العلاج النفسى أم الرأى الدينى . وهل لهذه الحالة علاج لديكم ؟

■ الأخت ع . م . ج

الغيرة هى إحساس من أحاسيس العاطفة وهى شعور طبيعى فى وجدان كل شخص ولكن إذا ازداد هذا الشعور وأثر على فكر الانسان بدون مبرر معقول وأعاقه عن حياته الطبيعية أصبح شعورا مرضيا وتبدأ الغيرة فى فترات الطفولة عندما يحدث تدخل من طفل آخر - مولود جديد - فى العلاقة الخاصة بين الطفل وبين أمه ويحرمه من الرعاية والعاطفة التى يحتاجها للنمو النفسى الطبيعى وإذا لم ينل الطفل الرعاية والحنان فى طفولته يحدث عدم النضوج العاطفى فى الكبر مما يؤدى إلى الغيرة المرضية.

والغيرة المرضية هى نوع من أنواع العواطف المرضية المركبة التى تشتمل على فقدان احترام الذات مع الخوف والبغض والتقلب العاطفى .

والغيرة فى العلاقة الزوجية بين الرجل وزوجته هى شعور طبيعى حيث يحافظ على استقرار الأسرة ومحافظة الزوج والزوجة عليها حيث يسعى كل منهما بالاحتفاظ بالود والحب نحو الآخر ومراعاة شعوره والاهتمام بأمور الأسرة .

أما إذا وصل الأمر للغيرة المرضية الغير معقولة والتى لا يوجد مبرر لها فإنها تكون بمثابة المرض الذى يجب أن نسعى لعلاجه وتحدث الغيرة المرضية فى الأسرة عندما يكون أحد الزوجين مصابا بالشخصية الشكاكة حيث يعانى من ضعف الشخصية وعدم الانسجام العاطفى والشك فى سلوك من حوله وضعف بالشخصية حيث يسقط ضعفه على الآخرين ويتهمهم بالخيانة وعدم الصدق كذلك فان ضعف النواحى الجنسية من ضمن عوامل الغيرة المرضية .

ولكى نحاول منع الغيرة بين الزوجين يجب أولا أن يكون هناك تقارب بين شخصية الزوجين وتقارب فى المستوى الاجتماعى والثقافى حتى يكون هناك تآلف ومحبة وود وتفاهم ويجب أن يبنى الزواج على الصراحة فى كل الأمور صغيرها وكبيرها حتى يكون هناك وضوح فى المعاملة . وإذا كان أحد الزوجين يعانى من الحساسية فى العاطفة أو من الغيرة يجب تجنب العوامل التى تؤدى لزيادة هذه الحساسية . أما إذا ازداد المرض وأدت الغيرة إلى الشقاق فى الأسرة فيجب عرض الأمر على الطبيب النفسى لدراسة الحالة ووضع طريقة العلاج المناسبة وقد نهى الرسول (ﷺ) عن الغيرة بدون سبب معقول .

فقال : «إن من الغيرة غيرة يبغضها الله عز وجل وهى غيرة الرجل على أهله من غير ريبة» صدق رسول الله .

الانطواء والعزلة

■ سيدى الفاضل /

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته

أتشرف بأن أعرض عليكم مشكلتى التى ظلت تؤرقنى منذ مولدى وحتى يومى هذا .

أنا فتاة فى الخامسة والعشرين من عمرى وتخرجت من الجامعة منذ سنتين تقريبا. ومشكلتى تتلخص فى أننى غير واثقة من نفسى إطلاقا . إننى منذ طفولتى وأنا أشعر بالخجل من الناس ، ولا أشارك المجتمع من حولى . فعندما كنت فى المدرسة كنت منعزلة تماما عن الحياة الدراسية الاجتماعية فلم أكن أشارك فى أى نشاط رياضى أو فنى أو موسيقى فى المدرسة. لقد كنت أخشى الناس والمجتمع من حولى ودائما عندى شعور دفين بالخوف من المستقبل المجهول والخوف من تحمل المسئولية .. أخاف من كل شىء ولا أعرف ما هو السبب فى هذه المخاوف والقلق المستمر .

ومع مرور الأيام وصلت لمرحلة الشباب وزال عنى الخجل قليلا ولكن ثقتى فى نفسى معدومة تماما ، مع شعورى الدائم بالنقص الشديد ومحاسبة نفسى على كل صغيرة وكبيرة ، والتقلب وعدم الاستقرار . فأحيانا أجد نفسى مرحة ومتفائلة وأحيانا أخرى أجد نفسى مكتئبة ولا أجد أى رغبة فى التحدث مع أحد وأفضل العزلة التامة وأنا فى هذه الحالة ..

إننى ضعيفة الشخصية جدا ، ومترددة إلى أبعد الحدود ولا أستطيع أن اتخذ أى قرار فى حياتى فى أبسط الأمور . والمشكلة الكبرى التى تزيد آلامى ، أننى لا أقوى على التحدث فى مواجهة أى إنسان حتى لو كان من أقرب المقربين إلىّ ولا أستطيع التعبير عن نفسى وإثبات وجودى . فعندما يحدثنى أى إنسان أشعر بأن عيونه ترقبنى وتتفحص وجهى ولذلك فإننى أشعر بارتباك شديد وأجد نفسى أتلعثم ولذلك أصبحت أفضل الصمت خاصة عندما أجلس مع مجموعة من الأصدقاء أو الأقارب فلا أستطيع أن أفتح فمى بكلمة واحدة ، ولا أقوى على إبداء رأيى فى أى موضوع وإذا تحدثت يخرج الكلام كله متلعثم وهذا الشعور يزيد حالتى تفاقما . ولذلك

فانني أهرب من المجتمعات وأفضل العزلة حتى لا أواجه الناس ويشعرون بالنقص الشديد الذى أشعر به.

إننى كثيرا ما أعيش فى أحلام اليقظة فمثلا أتخيل نفسى أعيش فى ظروف أخرى غير التى أعيشها فعلا أو أتخيل نفسى فى شخصية أخرى كنت أتمنى أن أكون مثلها .

سيدى إننى لم أعرض نفسى حتى الآن على طبيب نفسى فهل أنا فى حاجة إلى العلاج النفسى أم أن هناك طرق أخرى لاكتساب الثقة فى النفس ؟

أرجوكم ساعدونى لكى أعيش حياة سوية ويكون لكم جزيل الشكر .

■ الأخت س . م . م

من الرسالة التى أرسلتها اتضح أن سمات الشخصية لديك تميل للإنطواء مع الميل للعزلة والتردد والبعد عن الناس وضعف بالثقة فى النفس وهى كلها من سمات الشخصية الانطوائية وهى نوع من أنواع الشخصية التى تميل للهدوء كما انها تتصف بالعمق فى التفكير وعدم اتخاذ أى قرار إلا بعد فترة طويلة من التفكير وحالتك ليست حالة مرضية وهى ليست نوعا من أنواع الاضطراب النفسى ولكنها تحتاج لممارسة الحياة وذلك عن طريق الاندماج فى المجتمع والمشاركة فى الأنشطة المختلفة ومحاولة اكتساب سمات جدية وذلك عن طريق الممارسة المستمرة للحياة وعدم الهروب من الواقع عن طريق أحلام اليقظة وقد علمنا رسول الله ﷺ علاجا للإنطواء وذلك عن طريق الجماعة وحثه على الاندماج فيها حتى ان الله جعل الصلاة فى جماعة خير من صلاة الفرد فى بيته بسبع وعشرين درجة لما فى ذلك من تقوية للمجتمع .

احرصى على الجلوس مع الناس باستمرار وشاركى فى الحوار واعلمى أن الناس من حولك بشر مثلك يشاركونك فى نفس احاسيس القلق والتوتر بدرجات مختلفة ولا يراقبون تصرفاتك أثناء الكلام وإنما يتابعون أحاديثك وأن الكلام هو وسيلة التفاهم بين الناس وان من ينعزل عن الناس ويهرب من المشاركة يزداد فى القلق والانطواء وأن أحلام اليقظة إذا استمرت لمدة طويلة تعطل الإنسان عن العمل والنجاح ويجب أن يتوقف الانسان عن الهروب من الحياة بل من الأفضل الانضمام إلى النوادى والزيارات الأسرية والدخول فى المجتمعات مع الاحساس بوجود مزايا كثيرة فى الشخص تغطى إحساسه بالنقص . ومع هذا الخط الجديد فى أسلوب التعامل مع الناس يمكن أن يدعم الطبيب النفسى موقف الانسان الخجول ببعض الأدوية المطمئنة حتى تختفى أعراض الخجل ثم يتوقف عن استعمالها بعد ذلك .

علاج الغضب

■ الأستاذ الدكتور

زوجي إنسان اجتماعي كريم عطوف يتميز بشخصية مرحة وهو إنسان متدين ويحافظ علي الواجبات الدينية بانتظام ولكنه يعاني من مشكلة اجتماعية ونفسية تؤثر على حياته وشخصيته وعلى علاقاته مع الآخرين ألا وهي سرعة الغضب وعدم التحكم في النفس عند الانفعال، والغضب لأتفه الأسباب مما يؤدى إلى فقدانه لكثير من الأصدقاء والجيران وحتى الأهل والأقارب وهو يندم على ذلك بعد أن يعود إلى نفسه وأحيانا يصاب بالاحباط مما يؤدى إلى التوترات النفسية وبدأ أخيرا يعاني من الآلام الجسمانية في الصدر وقد نصحه الطبيب الباطني بعرض نفسه على طبيب نفسي حتى لا تؤثر حالته النفسية علي الدورة الدموية بالقلب فيما بعد . أرجو أن توجه له النصيحة في هذا الموضوع الحيوى والهام وشكرا.

■ الأخ س . أ . ع

الغضب كظاهرة نفسية هو أحد الانفعالات أو العواطف التي تعتبر إشارة أو دلالة علي مواجهة الضغوط أو عوامل الاحباط في الحياة وعلى الرغم من عدم التشابه بين عاطفة الحب وبين الغضب إلا أن كليهما يفيد الانسان لو أحسن التعبير عنه بأمانة وصراحة تامة في الوقت المناسب دون لبس أو غموض أو محاولة لتجاهل هذا الشعور أو الانفعال . ويكمن الخطر النفسي الناتج عن الغضب عندما يتراكم داخل النفس البشرية حيث ينتج عنه الأمراض والاضطرابات النفسية المختلفة وينتج عن هذه الاضطرابات تأثيرات جسمانية فيزداد استثارة الجهاز العصبي اللا إرادى وينتج عن ذلك الاضطرابات بالقلب والصدر مع اضطراب الهضم وزيادة حموضة المعدة وتقلص القولون (القولون العصبي) وكذلك الصداع العصبي الناتج عن التوتر النفسي .

وللتغلب على الغضب والتوتر ينصح بمراعاة هذه النصائح :

● حاول دائما أن تتعرف على الشعور والانفعال الأساسي وراء ظاهرة الغضب لديك مثل الخوف أو الألم أو عوامل الاحباط والتوتر والقلق .

● أن تشعر بالألم أو الاحباط أو الخوف معناه أنك إنسان له أحاسيس وهذا ليس عيبا فيك أو عجزا منك لذلك حاول أن تعبر عن هذا الشعور وتشرحه بالكلام كلما سنحت لك الفرصة لذلك .

● يجب أن تعلم وتؤمن بأن الغضب هو إحدى الوسائل التي يعبر بها الفرد عن

احتياجاته وطلباته ولكنها ليست الوسيلة الوحيدة أو المثالية لهذا فعليك أن تلتمس بعض العذر لمن يغضب أمامك وتحاول مساعدته .

● بدلا من أن تعتبر من يغضب أمامك يحاول إيذاءك أو إلحاق الألم والضرر بك تذكر دائما أنه يعبر بطريقة ما عن إحساسه بالاحباط والتوتر . وان هذه هى طريقته التى تعود أن يستجيب بها لهذه الضغوط النفسية .

● حاول أن تستمع إلى عبارات الغضب من الشخص الذى أمامك بقدر المستطاع ولكن حاول معرفة ما وراء هذه الظاهرة من ألم أو إحباط وفشل ..

● سلوك الغضب هو سلوك فردى يتعود عليه الإنسان ولكنه سلوك مكتسب وممكن التخلص منه بالتعلم والتدريب والارادة .

● يمكنك المشى مسافات طويلة أو أداء أى عمل يدوى خفيف عند شعورك بالغضب والتوتر ولكن تجنب استعمال الآلات الخطرة أو قيادة السيارات لأن ذلك قد يعرضك لأخطار الحوادث أثناء ثورة الغضب .

● التدريبات العضلية يمكنها أن تخفف كثيرا من حدة التوتر الداخلى لدى الفرد والذى يسبب الغضب والثورة .

● تنازل أحيانا عن إصرارك واعتقادك بأنك على صواب وأن الخطأ هو خطأ الآخرين ، تذكر بهدوء أنك قد تكون مخطئا وأن إحساسك بهذا الخطأ لن يقلل من شأنك وأن اعترافك أمام الآخرين قد يزيد من منزلتك ويرفع من قدرك لديهم .

وقد أوصانا القرآن الكريم إلى التحكم فى انفعال الغضب فحينما يغضب الانسان يتعطل تفكيره ويفقد قدرته على إصدار الأحكام الصحيحة ويحدث كذلك أن تفرز الغدتان الكظريتان هرمون الادرينالين الذى يؤثر على الكبد ويجعل الانسان أكثر استعدادا وتهيؤا للاعتداء البدنى على من يثير غضبه . ولذا كان التحكم فى انفعال الغضب مفيدا فهو يساعد على أن يحتفظ الانسان بقدرته على التفكير السليم وإصدار الأحكام الصحيحة وكذلك يحتفظ الإنسان باتزانه البدنى فلا ينتابه التوتر البدنى ويتجنب الاندفاع ويؤدى ذلك إلى كسب صداقة الناس ويساعد على حسن العلاقات الإنسانية بوجه عام .

«ادفع بالتى هى أحسن فإذا الذى بينك وبينه عداوة كأنه ولى حميم» .

(فصلت : ٣٤)

أحلام اليقظة

■ الأستاذ الدكتور

أنا طالب فى الصف الثالث الثانوى وسنى ٢٠ عاما وأعانى من التفكير الكثير ، والحلم العظيم الذى هو أكبر من أن أحققه واكتفيت بمجرد الحلم به فقط لانه أكبر من مقدرتى ويزداد الحلم معى كل يوم على صورة شريط سينمائى وأحس بسعادة وأنا أحلم به وأفكر فيه ولكن عندما ابتعد عن هذا الحلم فترة أحس باننى إنسان ضعيف ويائس من هذا العالم الذى نعيش فيه لأننى لا أقدر أن أحقق امنياتى . أرجو من سيادتكم النظر إلى علاج هذه المشكلة علما باننى أعلم أن هذا الحلم سكين يقطع وقتى ..

■ الأخ م . ف . ك

يبدو أنك إنسان حساس وطموح وهذه الصفات الجميلة تدفعك إلى العيش فى أحلام اليقظة .. وأحلام اليقظة ليست بهذا السوء الذى تتصوره ، فهى أيضا وسيلة خلق ايجابية يحتاجها العديد من الكتاب والشعراء وأصحاب الفكر الخاص حتى تتبلور بعض الأفكار التى تدور برؤوسهم .. ثم انها أيضا تنفس عن بعض المشاكل التى تواجهنا جميعا وبصور يومية قد يعجز البعض عن حلها ، فبدلا من أن يشعر بالغضب أو الاحباط تجد متنفسا لها فى أحلام اليقظة فهى كما ترى تفيد فى كثير من الأحيان .

ولكن المشكلة عندك تختلف فى انها تأخذ كثيرا من الوقت كما تقول واحساسك بالقلق هو الذى يزيد كثيرا مع مرور الوقت واقتراب الامتحانات . وهو ما يزيد القلق بداخلك فتتضخم أمامك المشاكل وهى ليست بهذا الحجم .. فاحلم كما شئت بالنجاح والتفوق وحول تلك الأحلام إلى طاقة حركة تزيد بها مجهودك فى الاستذكار .. أحلم بأنك ستنهى ١٠٠ صفحة فى اليوم وأن الآخرين سيعجبون بذكائك وقدرتك على الاستيعاب وابدأ فى الاستذكار قدر ما تستطيع ، سوف تجد أنك أنهيت عددا ضخما من الصفحات .. تستطيع أيضا تحويل أحلام يقظتك إلى طاقة رياضية وهذا شىء هام فلتمارس إحدى أنواع الرياضات يوميا ولمدة ساعة سوف تجد أحلامك تلك تجد هى أيضا متنفسا فى تلك الرياضة . واظب على وضوءك وصلاتك فى مواعيد الصلاة تقل حدة تلك الأحلام وإلى حد بعيد ..

صديقى العزيز .. لا تقلق ، فالقلق هو عدوك الأول وليست الأحلام الوردية .. فكل البشر يحلمون مثلك وبصور مختلفة .. واجعل من طموحك ورياضاتك وصلاتك درعا لك وسوف تصل إلى ما تريده بإذن الله ..

الخجل وعلاجه

■ **الأستاذ الدكتور**

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته

أميل إلى العزلة دائما بعيدا عن الشباب لأننى لم أجد الثقة فى أى شاب إلا القليل لأن معظمهم لا يؤدون فرائض الله فاتجاههم إلى الحياة الدنيا بما فيها من لهو ولعب وسهر أمام التليفزيون والسينما . وإذا جلست فى مجلس عائلى أو مناسبة سعيدة ينتابنى الكسوف ثم الخجل فإذا تكلموا لم أخاطبهم إلا قليلاً خوفا من عدم النطق الصحيح . أحب الهدوء دائما لدرجة أننى لا أحب مواكب الأفراح وإذا دعانى أحد من الأصدقاء لا أشاركه إلا فى يوم عقد القران والتى تكون فى المسجد..

ومشكلة أخرى وهى التفكير لدرجة السرحان ثم يعقب ذلك فى بعض الأحيان صداع نصفى ويكثر التفكير عند الخلود للفراش ولا أستطيع الاستغراق فى النوم حتى تمر ساعة أو ساعتان فى التفكير فى أى موضوع أو مشكلة معقدة ثم أضع أمام هذه المشكلة كل الحلول السهلة ولكن كل هذا بالليل وأنا مضطجع صاحى العقل حتى يتغلب على النوم ثم يأتى النهار وأحس أن كل هذه الحلول لن تكون سهلة .. فهذا يرهقنى عقليا .. وبجانب هذا أقرأ الأحاديث النبوية قبل النوم وهذا دواء أفضل من أى أقراص .

■ الأخ ع . م . أ

من الرسالة التى أرسلتها نجد أنك تعانى من عدة أعراض مرضية تشتكى منها وهى العزلة والخجل وعدم التركيز مع أحلام اليقظة والصداع النصفى .

والخجل هو سمة من سمات الشخصية المنطوية وهى نوع من أنواع الشخصية التى تتميز بشدة الحساسية والمثالية والميل للتعمق فى الأشياء والأفكار وعدم القدرة على الاندماج السريع فى المجتمع .

وهذه الشخصية المنطوية تستطيع النجاح فى عدة مجالات فى المجتمع خصوصا فى الوظائف التى تحتاج للتفكير والدقة والهدوء أما إذا ازدادت أعراض الانطواء فإنها تؤدى إلى العزلة والبعد عن الناس مع ظهور أعراض مرضية والهروب من مواجهة الواقع والاستغراق فى أحلام اليقظةمما يؤدى إلى فقدان أوقات طويلة من اليوم وضعف التركيز وذلك من الأعراض النفسية الجسمية مثل الصداع النصفى .

ولعلاج ذلك عليك بمعرفة نفسك أولا وأن تحدد سبب المشكلة وهو الانطواء الزائد الذى يؤدى إلى العزلة والخروج من هذا الانطواء المرضى عليك بأن تعلم بأن الشخص المتدين يستطيع علاج ذلك وذلك عن طريق الاندماج فى الجماعة مثل الصلاة فى الجماعة والجلوس مع المصلين فى المسجد وحضور الندوات الدينية ومحاولة الاستماع والمناقشة حتى تتدرب على مواجهة الناس بطريقة متدرجة وخطوة بخطوة تستطيع التغلب على الشعور بالخجل حيث أن الخجل نستطيع التغلب عليه بمواصلة الجلوس مع الناس ومحاولة التكلم معهم بدون حساسية وتبدأ بالمجموعات الصغيرة فى العدد وخطوة خطوة تصل إلى المقدرة على مواجهة المجموعات الكبيرة وأقرب مثال على ذلك أى فرد يعمل فى التدريس ومواجهة الجماهير فإنه فى بداية عمله يجد كثيرا من الحرج على المواجهة ولكن بعد فترة من الزمن وبعد مواصلة التدريب يجد سهولة فى مواجهة الناس والتحدث إليهم بدون قلق أو توتر .

أما إذا كان الخجل ضمن أعراض مرضية نفسية أخرى فيجب علاج المرض نفسه وبالشفاء من المرض النفسى يختفى الخجل تلقائيا .

مشاكل المراهقة

■ **الأستاذ الدكتور**

أرسل إليك هذه الرسالة لعلى أجد النصيحة فى علاج هذه المشكلة التى تعانى منها الأسرة ، حيث تعانى من الابن الأول الذى بلغ عمره الآن ١٥ عاما وهو الآن شديد الانفعال والعناد ودائم المشاكل مع الأسرة ودائما يحس بالاضطهاد عند معاملته مع اخوته ويدعى انهم يأخذون منه موقفا مضادا لرأيه وكثيرا ما يثور لأتفه الأسباب ويستمر فى الانفعال مدة طويلة بدون مبرر ودائما يدعى أنه على صواب وأن الأخرين على خطأ وقد لاحظنا أخيرا أنه يدخن السجائر ولكن فى الخفاء وأحيانا لا يؤدى واجباته المدرسية ويحب أن يظهر دائما فى أحسن صورة ويلبس الملابس على أحدث الموضات ويتباهى أمام الآخرين بصور البطولة الزائفة وقد أدى ذلك إلى كثرة المشاجرات مع الوالد والاخوة . أرجو أن تدلنى على علاج لهذه المشكلة وكيفية التعامل معه .

■ الأخت هـ . م . ع

المراهقة هى المرحلة الانتقالية بين الطفولة المتأخرة والنضج وهى مرحلة الفطام النفسى من السلطان الفردى للأب والأم والمدرسة إلى سلطان الجماعة والمراهقة هى

الفترة فى حياة الفرد التى تبدأ فى نهاية طفولته وتنتهى فى بداية بلوغه سن الرشد وهى فترة انتقالية . ويتوق المراهق خلال هذه الفترة إلى الاستقلال عن أسرته وإلى أن يصبح شخصا مستقلا عن أسرته وإلى أن يصبح شخصا مستقلا يكفى ذاته بذاته. وبالنسبة للبنات تبدأ فترة المراهقة بظهور الطمث ، أما بالنسبة للأولاد فيعتبر الشعر الظاهر فى الوجه هو معيار بداية المراهقة بالاضافة إلى أمور أخرى مثل غلظ الصوت . وبعد ظهور التغيرات الجسدية المذكورة يبدأ الأهل بالنظر إليهم نظرة مختلفة وكذلك عامة الناس . وفى بلادنا تتراوح المراهقة عامة بين الثالثة عشر والثامنة عشر .

وكلمة المراهقة علميا تعنى مرحلة التدرج فى النضوج وهذا ما يحدث فعلا على جميع المستويات الجسمية والعقلية والانفعالية والاجتماعية .

ومرحلة المراهقة تمثل فترة أساسية فى حياة الإنسان فهى فترة تعلم واقتباس المعايير الاجتماعية فى حياة الفرد من المحيطين به وممن يحبونه وهناك عدة عوامل متعددة تؤثر فى حياة الفرد خلال هذه المرحلة منها :

١ - الصراع الشديد بين شعوره الزائد بذاته وشعوره الداخلى بالجماعة .

٢ - الصراع الناتج من مخلفات الطفولة ومتطلبات الرجولة .

٣ - الصراع بين الاستقلال من الأسرة والاعتماد عليها .

٤ - الصراع بين طموحه الزائد وقصوره الواضح ونفوره من عدم الاعتراف بهما .

٥ - الصراع الجنسى بين غرائزه الداخلية وتقاليده الاجتماعية وبين دوافعه وضميره.

٦ - الصراع الدينى فيما تعلمه من شعائر ومبادىء وهو صغير وفيما يصوره له تفكيره الناقد الجديد .

٧ - الصراع الثقافى بين جيله والجيل الماضى فى الآراء والأفكار .

ومن أبرز مشاكل المراهقة وأكثرها وضوحا :

- الاعتداد الشديد بالنفس والمبالغة فى تصوراته وتصويره فى السلوك
- الميل للتحرر من قيود الاسرة
- الشوق إلى الاستقلال المفرط فى اختيار الأصدقاء والملبس والمظهر والسلوك .
- الميل إلى تكوين مجموعة الأصدقاء والتوحد معها والاعتماد عليها .

ومن هذا المنطلق تبدو مظاهر أزمة المراهقة فى كثرة التقلبات المزاجية الواضحة مع عدم الثبات فى العاطفة والتذبذب فى المعاملة والاضطراب فى الانفعال كما يبدو الشعور بالخوف والقلق . وكثيرا ما يفوت على الأسرة طبيعة هذا الموقف فتعتبره نوعا من التمرد على السلطة أو الخروج على القانون أو التعبير عن السخط والعصيان

وتستعمل أساليب عقابية قاسية يراها المـراهق انتقاصا من كرامته واعتداء على حريته فيرد عليها بالمثل ويزيد فى هذا الاتجاه .

ومن أهم أساليب عـلاج مشاكل المراهقـة هو الأسلوب الوقائى حيث يتـمثل فى الابتعـاد بالمراهق عن الملل واللجـوء إلى أحلام اليـقظة والانطواء على النفس وطغـيان الدوافع الجنسيـة الغريزية ويجب خلق نشاطات توظف من أجل تحـقيق هذه الاهداف التربوية العـامة من خـلال شعوره بالتـقدير الاجتـماعى وتقديـر حاجتـه الدائمة إلى الانتماء إلى الجماعة وتفهم رغبته فى المخاطرة وحب الاستطلاع .

كذلك فإن الجـانب الروحى فى حياة المراهق موضوع حيـوى وخطير ونجد أن الإسلام وضع لها العلاج الأمثل والحل السليـم وما مرحلة المراهقة إلا جزء من تكوين الإنسان طفلا ثم مراهقا ثم راشدا ثم كهلا . والإسلام لم ينظر إلى كل مرحلة من هذه المراحل على أنها مشكلـة ولذلك نجد أن مرحلة المراهقة ليست خطيـرة وليست بالأمر الصعب فى نظر الإسلام حيث إذا صلحت أمور الأسرة صلح المجتمع كله .

ومن أساليب التربية الإسلاميـة الوعظ الطيب والارشاد المؤثر بالكلمة الصادقة التى تخاطب الوجـدان مباشـرة ﴿ قل ادع إلى سبيل ربك بالحكمـة والموعظة الحسنة وجادلهم بالتى هى أحسن ﴾. على أن يكون الداعية قدوة حسنة فى سلوكه .

والعقاب ينبغى أن يكون معنويا وليس بدنيا خاصة بالصورة التى تلحق الضرر البدنى أو الألم النفـسى كمـا أن اختيار الأصـدقاء عامـل مهم فى الحفـاظ على طاقة الشباب وقيمه «مثل الجليس الصالح والجليس السوء كحامل المسك ونافخ الكير» .

إن علاج مشكلات المراهقـة يهدف فى النهاية إلى علاج نفسى جـماعى ، يهدف إلى تحقيق التوافق الاجتماعى بين المراهقين حيث تكون فرصة المناقشة والمعاملة دعوة صريحة للتعلم وازدياد الثقة بالنفس للوصول إلى الصحة النفسية السليمة .



الميل إلى تكوين مجموعة الأصدقاء «الشلة» والتوحد معها من أبرز علامات المراهقة

اللجلجة فى الكلام

■ **الأستاذ الدكتور**

أنا طالبة فى سن العشرين أعانى من وجود تهتهة (عيب فى الكلام) أثناء حديثى مع الناس الغرباء مما يسبب لـى إحراج وخجل أمامهم وقد يسبب لى ذلك العيب مشكلة كبـيرة أثناء الامتحانات الشفوية ، فعنـد امتحـانى للقرآن الشـفوى يطلـب منى الدكتـور التسمـيع مما يترتب عليه التـهتهة فيـفهم الدكتور اننى لم أذاكـر وبالتالى أحصل على أقل درجة . وهذه التهـتهة موجودة مـعى منذ الصغر منذ كنت طفلة فى الصـف الأول الابتـدائى . فإنـنى فى بعض الأحـيـان أتكلم بدون عـيب فى الكلام وفى أوقـات أخـرى ليس لهـا وقت أرجع إلى التهـتهـة فى الكلام ولم أدرى للآن ما هو سبـب ذلك ، وسبق لى أن ترددت على عيادة نفسية وشرحت للدكتور حالتى عن طريق الورقة والقلم أيضا لعدم احـراجي أمامه وجدته يسألـنى فى كل مرة أسئلة كثـيرة حتى عن شخـصيتى فتـركت العيادة والعـلاج لأننى لم أجد تحسنا على علاجه .. فـماذا أفعل ؟ وعلما بأن حالتى الاجتـماعية لا تسمح بالذهاب لعيادة نفسية خاصة وتعاطى أدوية وشرائها..

هـ . ع

■ الأخت هـ . ع

اللجلجة والتهتهة أو التلعثم أثناء الكلام يبدأ عادة فى سن الثالثة أو الرابعة أثناء اكتساب الطفل الكلام أو فى الخامسة عند دخول المدارس والمناقشة مع الزملاء ونادرا ما يكون فى سن المراهقـة خصوصا عند الـتكلم مع الجنس الآخر وما يصاحب فـترة المراهقـة من حرج اجتـماعى وحـساسـية ومن أهم أسبـاب التلعثم فى الـكلام وجود اضطراب عضـوى فى مراكز الكلام فى المخ أو وجـود منافسة بين فـصى المخ السائد وغير السائد ويفـسر ذلك التلعثم فى الطفل الأعسر عندما تحاول عـائلته الضغط عليه للكتابة باليد اليـمنى ، فقد خلق هذا الأعسر بالفص السائد فى الناحـية اليمنى من المخ وتحـاول العائلة إجـبار الناحـيـة اليسـرى على السيطرة وهـنا يتنافس الفصـان فى السـيادة وينتج التلعـثم نتيـجة هذا الصـراع . والتلعثم قـد يكون أحد أعـراض القلق النفسى ويبرهن على ذلك أنه يختفى التلعـثم عندما يقرأ المريض منفردا أو يقرأ بعض الآيات القرآنيـة المعروفـة ويزداد التلعثم عند سـؤال المريض أمام الناس وهى عـلامة فقدان الثقة بالذات ..

ويتجـه العلاج النفسى إلى فـهم مشاكل المريض وتقليل درجـة القلق المصاحب للتلعـثم . وهناك العلاج بواسطة التـسجـيل المرافق وأساس العـلاج أن المريض يزداد توتره عندما يسـتمع إلى ذاته وإذا استطعنا تشتـيت انتباهه بحيث لا يسـتمع لصوته يستطيع الكلام بطلاقـة ويعزز ثقته بذاتـه . وهنا نسجل للمريض كلامـه أثناء قراءته لأحـد الموضوعـات ، ثم يكرر مـا سجله ـ أثنـاء قراءته لنفس الموضـوع فـيقـرأ أثناء استمـاعه لصوته فى التـسجيل فنلاحظ تحسنا واضـحا فى القراءة الثانيـة من جراء توقف استماعه لكلامه الذاتى وتدريجيا يعزز التحسن ثقته وينخفض القلق ..

وحالـتك النفسـية تحـتاج للعـرض على أخصـائى نفسى فى إحـدى العـيادات النفسية الحكومـية القريبة من سكنك ، ويجب أن تجيبى على أسـئلة الطبيب ومحاولة مساعدته حتى يستطيع أن يصف لك العلاج المناسب لحالتك .

عدم القدرة على الحفظ

■ **الأستاذ الدكتور**

أجتـهد كثـيرا فى المذاكرة وأقـضى أوقات كثـيرة فى الحفظ وأسـهر الليل وأجهد نفـسى فى التحصيل ثم فى اليوم التالى أسـتيقظ وأجد نفسى قد نسيت أغلب ما حـفظت بما يؤثر على نفسيتى وعلى ثقتى فى قدراتى العقلية ويصيبنى بالاحباط فأرجو أن تضع لى حلا لتلك المشكلة .

■ الأخ ب . أ . س

من قراءة رسالتك التى أرسلت يتضح أنك تعانى من اختلال فى تنظيم البرنامج الدراسى الخاص بك مع ضعف الثقة بالنفس ولكى أطمـئنك فإن التجارب التى أجريت على الطلبة الذين يحـاولون حفظ دروسهم بدون التـسميع والمراجـعة ثبت أن الطالب يتذكر بعـد المذاكرة مباشـرة ٥٥٪ مما قرأه وأنه يتذكر ٣٠٪ مما قـرأه بعد مرور يوم واحد وأن الطالب يتذكـر حوالى ١٥٪ مما قرأه بعد مرور أسـبوعين ولذلك فإن تكرار المراجعـة والتسمـيع يساعد كـثيرا على تثـبيت المعلومات وإليك بعـض النصائح التى تساعد على عدم النسيان .

١ - لا تذاكر وأنت مـرهق فالتـعب لا يساعـد على تثبيت المعـلومات وكل وقت تقضيه فى المذاكرة وأنت مرهق هو وقت ضائع .

٢ - كثير من الطلبة يتنقلون فى مـواد المذاكرة بغير نظام ويحفظون بدون أخذ فتـرات للراحة بعـد كل مادة وأخرى وبذلك تتـداخل المعلومات وتصـبح مشـوهة فلا يسـهل تذكرها بصورة سليمة .

٣ - تكرار مادة الحفظ مع المراجعة فى فترات متفاوتة يساعد على تثبيت المعلومات وهذا التكرار هو أكبر مقاوم للنسيان .

٤ - حالتك النفسية المضطربة أثناء المذاكرة هى دافع للنسيان لذلك حاول دائما التخلص من مشاكلك أولا بأول حتى تكون مستقرا أثناء الحفظ .

٥ - التركيز والانتباه من العوامل الأساسية لمقاومة النسيان .

٦ - استخدام الطرق المختلفة فى الحفظ التى تساعد على ربط المعلومات بصورة خاصة فى الذهن يسهل استعادة المعلومات وتركيزها مع تذكر قول الإمام الشافعى رضى الله عنه .

شكوت إلى وكيع سوء حفظى   فأرشدنى إلى ترك المعاصى
وأعلمنى بأن العلم نور   ونور الله لا يهدى لعاصى

الصداقة والحب

■ **الأستاذ الدكتور**

أكتب إليكم عن مشكلتى تلك التى ترددت فى الافصاح عنها وخاصة لذوى التخصص .. باختصار أنا أعانى من حالة صراع نفسى رهيب يدمر حياتى يوما بعد يوم هذا الصراع يلازمنى فى كل جوانب الحياة - أثناء النوم - فى البيت - فى الجامعة - فى المواصلات - مع أصدقائى ..

إننى أتبدد ضعفا وهونا يوما بعد الآخر - لقد فشلت فى أن أجتاز العام الماضى بنجاح باهر كما وعدت والدى - كما فشلت أن أنضم أو أحافظ على ثقة جماعة المسجد التى انضممت إليها مؤخرا .. إننى أفرط فى حق كل الناس الذين يعرفوننى . أفرط فى حق نفسى - والمشكلة بدأت وأنا فى الفرقة الثانية بقسم علم النفس حينما سجلت اسمى فى الرحلة المنوط قيامها إلى معرض الكتاب بالقاهرة وفى هذا اليوم جلست بجوارى فتاة دمثة الخلق رقيقة الملامح متوسطة الطول ولكنها من النوع الممتلىء إلى حد ما فقد شدتنى إليها رغبة من نوع ما .. فقد جلست بجوارى وتعارفت على وتعارفت عليها وتبادلنا الحديث حول موضوعات الجامعة وقضايا الجامعة والكتاب الجامعى .. الخ . ومن آن لآخر كنت أشعر أننى أحبها وربما كان هذا شعورى الصادق نحوها أما هى فابدت رغبة

فى الجلوس معى حتى فى العودة وظلت معى لم نفارق بعضا وظل كلانا يحتفظ باحساسه الدفين للآخر فى كلتا عينيه وهمسة قلبه ودفء يديه لقد شعرت بالحب نحوها واستطيع أن أقول انها شعرت به كذلك ولكنها ظلت متحفظة لطبيعتها الانثوية والعادات والتقاليد ..

وبمجرد أن انتهى يوم الرحلة جلست أفكر فى تلك المواضيع التافهة التى تتعلق بقصتى معها . لقد أحببتها حبا عنيفا يصل إلى درجة كبيرة وأحمد الله اننى نجحت فى الفرقة الثانية بفضل جهود زملائى معى وأصدقائى .. إلا اننى حينما اختلطت بمسجد القرية تعرفت فيه على جماعة يقال عنها انها تنتمى إلى اتجاه إسلامى وانتميت إليهم بتحفظ .. وأفهمونى بعض تعاليمهم - أقصد تعاليم الإسلام بمنظورهم - وشرحت لهم حبى مع زميلتى فأفهمونى أن الحب حرام وخاصة حب الرجل للمرأة وأنه بمجرد نظرتى إليها أكون وقعت فى الشرك والكفر واننى لابد أن أصوم شهرين كاملين كى أكفر عن ذنبى .. دارت بى الظنون أن أفكر اننى كفرت بالله - والعياذ بالله - لقد كفرت بالناس فقررت أن أقاطع زميلتى التى أحببها حبا جارفا وأنتمى إلى هذه الجماعة لكن هذا لم يحل المشكلة بل تأزمت صراعا.. إننى أحب فتاة وفى الوقت نفسه أشعر أن هذا حرام هذا الحب يغضب الله عز وجل .. حتى انتهت السنة الثالثة على خير وبفضل مجهود زملائى أيضا .. ونجحت بدرجة (مقبول) مما أغضب والدى الذى كان يتوقع لى تقدير جيد جدا على الأقل .. أحسست اننى فشلت فى الدراسة بل وفى المجتمع ..

وفى يوم ما صارحت زميلتى اننى أحبها حبا شديدا . كان ردها حين ذلك أن التزمت بالصمت ولم ترد ولكن جاءتنى بعد فترة وقالت بخجل وحياء شديدين انها لديها نفس المشاعر وتنتظر أن أطلب يدها من والدها .. لكنى فى صراع مع نفسى .. جانب يقول هذا حرام وكل نظرة إلى المرأة حرام فما بالك بلمس الأيدى والانجذاب نحوها انه كفر وشرك بالله .. وجانب يقول ان الحب (أى حب) هو بداية العبادة أرجو أن تساعدنى فى أن أضع حدا لهذه المأساة ..

■ الأخ ج . أ . أ

يلعب الحب دورا هاما فى حياة الإنسان ، فهو أساس الحياة الزوجية وتكوين

الأسرة ورعاية الأطفال ، وهو أساس التآلف بين الناس وتكوين العلاقات الإنسانية الحميمة ، وهو الرباط الوثيق الذى يربط الإنسان بربه ويجعله يخلص فى عبادته وفى اتباع منهجه والتمسك بشريعته .

ويظهر الحب فى حياة الإنسان فى صور مختلفة ، فقد يحب الإنسان ذاته ويحب الناس ، ويحب زوجته وأولاده ، ويحب المال ويحب الله والرسول ونجد فى القرآن الكريم ذكرا لكل هذه الأنواع من الحب ..

كذلك يرتبط الحب بالواقع الجنسى ارتباطا وثيقا فهو الذى يعمل على استمرار التآلف والتعاون بين الزوجين ، وهو أمر ضرورى لاستمرار الحياة الأسرية والإسلام يعترف بالدافع الجنسى ولاينكره ، وهو بطبيعة الحال يعترف بالحب الجنسى المصاحب له لأنه انفعال فطرى فى طبيعة الإنسان لا ينكره الإسلام ولا يقاومه ولا يكبته ولكن الإسلام يدعو فقط إلى السيطرة على هذا الحب والتحكم فيه عن طريق اشباعه بالطريق المشروع وهو الزواج.. ولذلك ننصح فى حالتك أن نوضح لك الآتى :

– أولا : عن كون أن النظرة للمرأة تؤدى إلى الشرك والكفر وخوفك من وقوعك فى الكفر والشرك فقد قال الرسول ﷺ لعلى ابن أبى طالب «يا على لا تتبع النظرة النظرة ، فإنما لك الأولى وليست لك الآخرة» وذلك لما يؤدى إطالة النظر إلى هياج الفكر وعدم طمأنينة القلب الذى يصاب بالشرود والاضطراب ولذلك فإن الإسلام لا يوافق على الصداقة بين الرجل والمرأة وخصوصا الأجنبية عنه ولكن العلاقة التى يوافق عليها الإسلام هى العلاقة الزوجية .

– ثانيا : يجب على الشباب على يفهموا أن العلاقة بين الشاب والفتاة أثناء الدراسة الجامعية على أنها علاقة زمالة فقط فقد اجتمع الطرفان فى مكان واحد لهدف سامى وهو الحصول علي العلم الذى يساعد على نمو الذهن والمدارك وللحصول على الشهادة الدراسية التى تمكن الشباب من ا لحصول على العلم المناسب في المستقبل .

– ثالثا : من الأفضل حاليا بالنسبة لك التفرغ للدراسة وتوجيه الفكر والتركيز حتى تستطيع الحصول على الشهادة التى تتيح لك فرصة الحصول على العمل ثم التقدم للزواج بعد ذلك تنفيذا لأمر الرسول صلى الله عليه وسلم « من استطاع منكم الباءة فليتزوج » والباءة هنا هى المقدرة على الزواج وذلك بعد الحصول على العمل والقدرة على الانفاق .

المشاكل الأسرية بسبب السفر

■ السيد الأستاذ الدكتور

أعرض عليك مشكلتي التي تسبب قلقا شديدا في العلاقات بيني وبين زوجي فأنا أعمل في وظيفة مدرسة ومتزوجة منذ حوالى ٢٠ عاما وزوجي يعمل مدرسا وكانت الحياة الأسرية مستقرة حتى بدأ زوجي في السفر للعمل في إحدى الدول العربية منذ حوالى ١٠ سنوات وسافرنا مع الأسرة التي تتكون مني وزوجي وولدين وبنت وقضينا معا سنين إلى أن مرض أحد أبنائي بمرض شديد ونصح الأطباء بوجوب علاجه في مصر حيث الجو المعتدل وحتى يكون بجوار الأخصائي المتابع لحالته وفعلا سافرت إلى مصر مع الأولاد وتركنا زوجي للقيام بعمله وكان يحضر في الأجازات السنوية وأحيانا يرجع إلى مصر في الأعياد لكي يطمئن على أحوال الأسرة وقمت برعاية الأولاد من جميع النواحي التعليمية والصحية وتنشئتهم التنشئة الدينية السليمة حتى أصبحوا في سن الشباب .

وكان يضرب المثل بمدى نجاحي مع أولادي وأنهم على خلق حميد وأولاد مثاليون وكنت أتبع معهم أساليب التربية النفسية السليمة من مناقشة وإقناع وكنت أترك لهم الحرية في التفكير واتخاذ الرأي بعد المناقشة الهادئة والهادفة ثم بعد ذلك بدأت المشكلة عندما أنهى زوجي العمل بالخارج ورجع للاقامة الدائمة في مصر حيث بدأ يتدخل في العلاقة بيني وبين أولادي وبدأ يوجههم باستمرار إلى الخطأ والصواب ويحاول فرض رأيه عليهم باستخدام أساليب الأوامر العسكرية والتأنيب لأقل خطأ مع العلم بأن زوجي يحب أبناءه بشدة ولكنه لا يترك لهم حرية استخدام التفكير في حل مشاكلهم وبدأ الأولاد يشتكون من سوء معاملة والدهم لهم وعدم قدرتهم على التفاهم معه في شئون حياتهم وبدأت المشاحنات في الأسرة . لقد تعبت في رعاية أولادي وتنشئتهم النشأة السليمة ولكن كل شيء بدأ ينهار فجأة والخلافات بيني وبين زوجي مستمرة لأنه لا يترك لي شئون الأسرة لكي أعالجها بحكمة وهدوء كما نجحت فيها من قبل طوال ١٠ سنوات .

أرجو النصيحة في هذه المشكلة وشكرا .

م . أ . ع

■ الأخت م . أ . ع

من تحليل الرسالة التى ارسلتها طالبة النصيحة فى المشكلة الأسرية التى تعانى أنت وأسرتك منها ألا وهى العلاقة المضطربة بينك وبين زوجك وأولادك بسبب تدخل الزوج فى شئون الأسرة ومحاولته فرض رأيه عليهم باستمرار وبدون مشورة معهم أو بدون تفاهم وعن طريق الأوامر العسكرية كما ذكرت فى رسالتك . فأولا يجب أن نحلل الأمر كالآتى :

أولا : غياب الزوج لم يكن بخاطره ولم يكن هروبا من تحمل المسئولية للأسرة من ناحية التوجيه والرعاية والتربية ولكن كان عملا من أجل أفراد الأسرة ولمساعدتهم فى التقدم بالناحية المالية .

ثانيا : تحملك لمسئولية رعاية أولادك وتربيتهم التربية السليمة بمفردك وبدون مساعدة الزوج كان من ضمن واجباتك ناحية أسرتك وهى تضحية يقابلها تضحية الزوج فى تحمل الغربة والوحدة بعيدا عن الأسرة طوال فترة العمل بمفرده فى الخارج من أجل رفع شأن أسرته .

ثالثا : يجب إعطاء الزوج فرصة للتعامل مع أبنائه ومحاولة إيجاد وسيلة للتلاقى والتفاهم وإعطاء هذه الفرصة بيدك لأنك تملكين مفتاح النجاح لهذه الأسرة وذلك عن طريق تهدئة نفوس الأولاد وشرح أبعاد المشكلة لهم وكذلك بإعطاء صورة طيبة للأب أمام الأبناء وشرح أهدافه فى إصدار هذه الأوامر وأنه مع الوقت سوف تستقر الأمور وتعتاد على التفاهم والتقارب فى ظل وجود الأب الذى يرعى شئون الأسرة خصوصا والأولاد فى مرحلة الشباب والمراهقة .

رابعا : على الأب أن يدرك أن أبناءه قد اعتادوا على طريقة معينة فى التفاهم وهذه الطريقة قد أثمرت وأنه عن طريقها قد نضج الأولاد وأصبح لهم شخصيتهم المستقلة وأن سن الشباب يحتاج لمعاملة خاصة تبنى على التفاهم والصداقة بعيدا عن الأوامر خاصة الغير معقولة فى الأمور الغير مهمة والتى لا تحتاج إلى الاصرار على تنفيذها .

وأخيرا فإن الأسرة المستقرة هى الأسرة التى يوجد تفاهم وصداقة بين أفرادها جميعا والتى يضحى كل أفرادها من أجل استقرار هذه الأسرة أرجو أن تجلسوا جميعا وتناقشوا معا فى سبب الشجار وكيفية التغلب على هذه المشكلة فى ظل المودة والتفاهم والصداقة .

العادة السرية

■ **الأستاذ الدكتور**

أرسل لسيادتكم هذا الخطاب بعد تردد شديد . فأنا ياسيدى أعانى أشد المعاناة من وقوعى فى تصرفات دائما تسبب لى الألم والحيرة . فأولا أعرفكم بشخصى حيث أننى طالب فى كلية الطب فى السنوات الأولى من الدراسة وأميل للهدوء والنظام كما أننى شخصية محترمة من الجميع فى الكلية وكذلك فى الأسرة وأميل للتدين ولكن منذ سن البلوغ أعانى من العادة السيئة التى يعانى منها أغلب الشباب ألا وهى العادة السرية حيث أجد نفسى دائما مضطرا إليها وكلما ابتعدت عنها فترات طويلة أجد نفسى أعود لها مرة أخرى وحيث أننى أميل إلى التدين فاننى بعد ممارسة تلك العادة السيئة أجد فى نفسى ضيقا وحزنا شديدا وتأنيب ضمير لمدة طويلة . وقد حاولت التخلص منها بشتى الطرق ولكن دون جدوى وقد قرأت أن لهذه العادة أضرارا سيئة من الناحية الجسمانية والنفسية ، ولكن علمت من بعض الكتب الأخرى بأن هذه الأضرار مبالغ فيها ولذلك عندما قرأت مجلتكم النفس المطمئنة وعلمت بأنها تمزج الدين بالدنيا أرسلت إليكم طالبا توضيح تلك الحقائق بصدق وأمانة وما الرأى النفسى الطبى والرأى الدينى فى ذلك وشكرا .

ش . أ . ع

■ الأخ ش . أ . ع

فى الواقع فإن هذا السؤال يتردد دائما بين الشباب ويرسله الشباب للأستفسار عن موقف الطب النفسى من موضوع العادة السرية ، وكذلك يرسله الآباء خوفا على صحة أبنائهم من هذه العادة خصوصا بعد إزدياد نسبة انتشار هذه العادة فى الفترة الأخيرة بسبب تأخر سن الزواج فى المجتمع نظرا للظروف الاجتماعية والدراسية والاقتصادية وحيث أنه لا حياء فى الدين ، وكذلك لا حياء فى العلم . فلذلك حين وجب الرد على هذا السؤال أن يتجه الرد للنواحى الجسمانية والنفسية والدينية .

أولا : من الناحية الجسمانية فإن العادة السرية هى تصريف للطاقة الغريزية فى الجسم وإخراج المنى بطريقة إرادية وحكمه فى ذلك من الناحية البيولوجية حكم الممارسة الجنسية العادية . ولكن الاكثار والاسراف فى هذه العادة تؤثر تأثيرا مرضيا على الجسم خصوصا الجهاز البولى التناسلى مما يؤدى إلى احتقان

البروستاتا مع احتمال حدوث التهابات بالجهاز البولى مع اجهاد الجسم عامة .

ثانيا : من الناحية النفسية فان العادة السرية والإسراف فيها يؤدى إلى التوتر النفسى والقلق وذلك نتيجة إحساس الإنسان بأنه يمارس شيئا قد يكون مضرا له ومع إحساسه بأن هذا الشىء قد يكون مخالفا لتعاليم الدين فانه قد يصل إلى درجة من تأنيب الضمير والاكتئاب النفسى وما يصاحب ذلك من قلة التركيز والأرق مما يعزز فيه الانطباع الكاذب بأن السبب هو الاستمناء والحقيقة أن كل ما شعر به ردود فعل نفسية ثانوية وبما أن الافراط فى الطعام والشراب وحتى الرياضة واللهو والسهر تؤدى إلى مفعول بيولوجى غير مريح وكذلك الاستمناء إذا ما تجاوز الحدود الطبيعية واحتل الجزء الأكبر من أفكار وأنشطة الإنسان ، وقد يتسبب الاستمرار فى الممارسة لمدة طويلة إلى حدوث عدم الانسجام النفسى والجنسى مع الزوجة بعد الزواج .

ثالثا : من الناحية الدينية فقد ورد فى كتاب الحلال والحرام فى الإسلام للدكتور يوسف القرضاوى فى حكم الاستمناء (العادة السرية) انه قد يثور دم الغريزة فى الشباب فيلجأ إلى يده يستخرج بها المنى من جسمه ليريح أعصابه وقد حرمها أكثر العلماء واستدل الامام مالك بقوله تعالى : (والذين هم لفروجهم حافظون إلا على أزواجهم أو ما ملكت أيمانهم فانهم غير ملومين فمن ابتغى وراء ذلك فاولئك هم العادون) «المؤمنون ٥ ـ ٧» والمستمنى بيده قد ابتغى شيئا وراء ذلك وروى عن الامام أحمد بن حنبل انه اعتبر المنى فضلة من فضلات الجسم فجاز إخراجه كالفصد وهذا ما ذهب إليه وأيده ابن حزم وقيد فقهاء الحنابلة الجواز بأمرين : الأول خشية الوقوع فى الزنا والثانى عدم استطاعة الزواج .

ولا مانع من أن نأخذ برأى الامام أحمد فى حالات ثورة الغريزة وخشية الوقوع فى الحرام كشاب يتعلم أو يعمل غريبا عن وطنه فلا حرج عليه أن يلجأ إلى هذه الوسيلة على ألا يسرف فيها .

وأفضل من ذلك ما أرشد إليه الرسول الكريم الشاب المسلم الذى يعجز عن الزواج أن يستعين بكثرة الصوم ، الذى يربى الارادة ويعلم الصبر . ويقوى ملكة التقوى ومراقبة الله تعالى فى نفس المسلم ذلك حين قال : «يا معشر الشباب من استطاع منكم الباءة فليتزوج فإنه أغض للبصر وأحصن للفرج ومن لم يستطع فعليه بالصوم فانه له وجاء ».

ويتجه العلاج النفسى لتفسير الطاقات البيولوجية لدى الانسان وعلاج القلق والاحساس بالألم المصاحبان لممارسة هذه العادة مع نصيحة الفرد لتوزيع طاقاته بطرق متعددة تفيد الفرد والمجتمع وشغل أوقات الفراغ وعدم الاستغراق فى أحلام اليقظة والبعد عن مشاهدة الأفلام المثيرة والالتزام بالصلاة والجماعة .

سقوط الشعر

■ **الأستاذ الدكتور**

أعانى من مشكلة تسبب لى الكثير من القلق والخجل إلا وهى سقوط شعـر الرأس منذ حوالى ٣ شهـور ويحدث سـقوط الشعـر بطريقة منتظمـة لدرجة أن هناك بعض الأمـاكن فى الرأس أصبحـت صلعاء على هيئة جزر فى الرأس وقد عرضت حالتى على الكثير من الأطباء المتخصصين فى الامراض الجلدية الذين وصفوا لى أكثر من نوع من العـلاج بالأقراص والمراهـم والغسـول ولكن بدون جـدوى وأخيـرا طلبـوا منى عرض حـالتى على الطب النفـسى أرجـو أن تدلنى على علاج هذا المرض المحير وشكرا .

■ الأخ س . أ . ع

ينشأ الجلد والجهـاز العصبى من الناحية التكوينيـة من نفس المصدر ولذا نجد الترابط المسـتمر بين الأمراض الجلدية والنـفسية بل أنه عـادة ما نعبر عن انفـعالاتنا بطريقة جلديـة مثل أحمـرار الوجه يسبب الخـجل أو الحرج ، الشحـوب من الخوف ، العـرق من الفزع ، وقـوف الشعر فـى حالات الرعب وكـذلك نرى أن أكثـر الأمراض الجلدية لها تأثيـر على خلايا الجهـاز العصبى نظرا لعـلاقة الأصل فى التكوين . ولذا فأمراض الحساسية المختلفة تؤثر على خلايا الاجهزة العصبية تأثيرات مختلفة حسب نوع المرض .

وعادة ما يعـانى مرضى الاضطرابات النفسيـة من بعض الأعراض والشكاوى الجلدية ونلاحظ أن المريض يعانى من الحاجة الشديدة للحنان والحب والمساندة وعدم القدرة على إعطاء الحب للآخرين وكبت شديد لكل الانفـعالات خاصة الحزن والغضب . ويفيـد هذا التفسـير الدينامى فى العلاج النفـسى وكشف العـوامل الدفينة التى أدت للمرض الجلدى ولكن يجب الا نغفل احتمـال وجود مرض عصابى أو ذهانى أدى إلى هذا المرض حيث يرتبط الاكتئاب فى بعض الحالات بالالتهابات الجلدية وكذلك سقوط الشعر مع الوسواس القهرى ويتجه الطب الحديث نحو الاعتقاد فى أن معظم الأمراض الجسـدية يلعب فيهـا العامل النفـسى دورا قويا سواء فى نشـأتها أو استـمرارها أو اثارتها أو ضعف مقاومة الفرد للمرض لـدرجة أن بعض الابحاث الحديثة تفيد بوجود ترابط بين السرطان والعوامل النفسية .

ولذلك ننصح فى حـالتك بالاستـمرار فى اسـتخـدام العلاج الموصـوف لك من طبيب الأمـراض الجلدية مع عرض حـالتك على اخصائى للطب النـفسى لتقـيم حالتك النفسية وتنظيم خطة العلاج إذا احتاج الأمر لذلك .

الادمان على القمار

■ **الأستاذ الدكتور**

أرسل لسيادتكم هذه الرسالة لعلك تجد حلا للمشكلة التى تعانى منها أسرتى المكونة منى ومن زوجى وأولادى فى مراحل التعليم المختلفة فأنا ياسيدى أم قد احتارت فى هذه الحياة بسبب إدمان زوجى المستمر على لعب القمار فما ان يبدأ الشهر حتى أجده قد أنفق معظم مرتبه على ألعاب القمار والمراهنة بل قد يستدين من الجيران والأقارب حتى يستطيع ممارسة هذه اللعبة اللعينة وعبثا يحاول الأهل والأصدقاء نصيحته حتى يرجع عن هذا السلوك ولكن دائما يعود لنفس العمل بالرغم من إعلانه التوبة أكثر من مرة وقسمه على أن يبر بوعده مما أربك الأسرة ووضعها فى موقف مالى ونفسى سيىء .

س . أ . م

■ الأخت س . أ . م

كل إنسان يمكن أن يقامر يوما ما ولا يعد مقامرا بالمعنى الحقيقى للمقامرة فقد يشترى إنسان ما بطاقة يانصيب خيرية وقد يربح أو يخسر ولكنه مقامر عابر ، وكل إنسان من الممكن أن يشترك فى لعبة وقتية للتسلية وقضاء الوقت أما المقامرة الحقيقية فهى تتضمن عنصر المخاطرة والأمل فى الربح من خلال عملية تتحكم فيها الصدفة أو شىء من الخبرة وهذا لا ينطبق على عمليات البيع والشراء التى يمارسها الناس لأن الربح أو الخسارة نتائج طبيعية لها . أما المقامر القهرى - أى الذى يندفع إلى المقامرة اندفاعا قهريا جنونيا - فهو فى الحقيقة إنسان مريض بالعصاب وهو إنسان يعيش اللعبة واثارتها ويحارب الشك والغموض بالأمل الابدى بالربح .. فالمقامر يشعر بما يشبه اليقين إنه سيربح فإذا خسر مرة فأمامه جولات ومناسبات وهو يشعر بذكائه ومهارته أيضا وبقدرته على الربح وبأن الحياة بأجمعها مجرد مقامرة فهو كالمدمن أيضا يتوق إلى الانتحار البطىء والمقامر العصابى لا يريد اكتناز المال بل التمتع بنشوة اللعب ويريد أن يخسر لا شعوريا وهو بالفعل يخسر فى نهاية المطاف وهذا هو عنصر الماسوشية فى المقامرة - أى الاستمتاع بالأذى والألم - والمقامر يتعامل مع الصدف ويهوى اللعبة قبل المثل أو الحب أو أية هواية أخرى . فالمقامر متفائل ظاهريا ولا يتعظ بالخسارة لأنه يحب الخسارة لا شعوريا وخسارته اليوم أو ربحه لا تعنى عنده أى شىء فهناك الغد وبعد الغد . والمقامر يشعر بالإثم

الشعورى أو اللاشعورى واستمراره على الخسارة أو تحطيم الذات هو جزاء شعوره بالخطيئة وعقاب لميوله العدوانية وهكذا فالمقامر يجمع بين اللذة والألم بل هو يبحث عنهما فى اللعبة وإثارة اللعبة ونتائجها هى مزيد من اللذة والألم .

وعلاج مرض المقامرة ليس من الأمور السهلة وتحتاج إلى تدخل المؤسسات الاجتماعية الاصلاحية التى تقوم بأدوار التوعية والتوجيه الاعلانى ضد المقامرة كذلك يقوم علم النفس بمعالجة المقامرين العصابيين والقهريين بواسطة التحليل النفسى الفردى للمريض أو اشراكه فى جلسات التحليل النفسى الجماعى حتى يستطيع أن يستبصر بمشاكله الذاتية ويتغلب على الدوافع القهرية التى تدفعه للمقامرة وكذلك يتم علاج الإدمان على المقامرة بواسطة العلاج السلوكى التنفيرى أى يتعلم المصاب بالمقامرة أن ينفر من المقامرة ويكرهها بواسطة علاجات نفسية خاصة .

الباب الثالث

مشاكل النوم والأحلام



اضطرابات النوم

■ **الأستاذ الدكتور**

أعانى من مشكلة نفسية منذ حوالى ٤ أشهر بسبب عدم القدرة على النوم الطبيعى وقد بدأت الحالة عقب مشكلة أسرية مع الزوجة أدت إلى الانفصال بعض الوقت ولكن بعد عودة الحياة الأسرة الطبيعية مازلت أعانى من نفس المشاكل وقد تناولت الكثير من الأوية المنومة ولكن بدون جدوى أرجو أن تصف لى طريقة تساعدنى على النوم الطبيعى حيث أنى حاليا خائف من الوقوع فى الإدمان على المنومات وشكرا .

■ الأخ أ . م . أ

يواجه كثير من الناس فى بعض الأحيان اضطرابات فى النوم. وهذه الاضطرابات تتخذ صورة :

- صعوبة الاستسلام للنعاس .
- نوم غير مستقر متململ تتخلله عدة مرات من الاستيقاظ .
- استيقاظ فى وقت مبكر بدرجة أكبر من اللازم فى الصباح .

وعدد كبير من الناس يلجأون إلى الأقراص المنومة من غير ضرورة حقيقية إن وجدوا أنفسهم لا ينامون طبيعيا. والأقراص المنومة ينبغى ألا يتاح الحصول عليها إلا بوصفة من الطبيب عندما تكون هناك اضطرابات خطيرة فى النوم. ذلك ان الأقراص المنومة أدوية ذات مفعول شديد ولا ينبغى تناولها فى استخفاف وعدم مبالاة .

والأقراص المنومة شأنها شأن كثير من الأدوية لها آثار جانبية غير حميدة لأنها :

- لا تجلب نوما طبيعيا (فهى تغير من مراحل النوم وتتابعها الطبيعى).
- تظل تزاول مفعولها أثناء النهار مما قد يؤدى إلى التعب، وإلى التأشيرات السيئة المختلفة وإلى اختلال الأداء .
- قد يؤدى الاعتماد عليها إلى الادمان بعد طول الاستخدام .

وكثيرا من الناس يخبرون اضطرابات النوم بدرجة طفيفة عابرة غير دائمة .

ومن الواجب ألا يكون هذا مدعاة للفـزع والهم. ومثل هذه الاضطرابات العابرة الطفيفة ترجع فى أكثر الأحوال إلى :

● الانفعـالات القوية (من غضب أو خـوف أو فرح أو أفكار ومـشكلات تشغل أذهانهم)

● ظروف جديدة يتم الانتقال إليها (الرحلات أو الأجازات) .

● الأمراض الخفيفة (انفلونزا ، برد ، آلام).

وأما اضطرابات الـنوم الشديدة المفاجـئة ومـشكلات النوم الطفيـفة التى تدوم فترة طويلة فـقد ترجع إلى أسباب نفسيـة أو جسمية متـعددة، ومن الواجب قطعا أن يقوم على علاجها الطبيب .

وعلى المرء أن يتبع الارشادات التالية للحصول على النوم الطبيعى :

● اجعل لنفسك موعدا معينا ثابتا تأوى فيه إلى فراشك. فإن موعد النوم الثابت أمر هام بالنسب للنوم الهانىء الطيب .

● احصل على مـقدار النوم الذى تحتـاج إليه حتى تشـعر فى الصبـاح بالرحة والانتعاش .

تعرف بنفسك على مـقدار النوم الذى تحتاج إليه شخصـيا. فإن من الناس من يمكنه الاكتفاء بالقليل من النوم، كما أن منهم يحتاجون إلى مقادير أكبر من النوم .

● نم فى غرفة هادئة مظلمة جيدة التهوية فوق (مرتبة) ليست طرية لينة بدرجة زائدة .

● إن وجدت نفسـك غير قادر على النوم فـانهض من فراشك وابحث عن شىء تفعله (قراءة أو نشاط آخر) إلى أن تشـعر بالتعب. وتجنب النوم أثناء النهار إن كان نومك باليل مضطربا .

ومن الأمور التى ينبغى تجنبها فى ساعات المساء :

- الافراط فى تناول القهوة والنيكوتين .
- الوجبات الثقيلة .
- الأنشطة المجهدة الذهنية أو الجسمية .

وتذكر : أن ليلة واحـدة تنقضى بدون نوم لا ينبـغى أن تكون مدعـاة للانزعاج والهم .

الأحلام والنوم

■ الأستاذ الدكتور

أذهب للنوم بعد عناء العمل طوال النهار وما فيه من مشاكل وتوترات واستيقظ مبكرا لصلاة الفجر وأحيانا أحس كأنني لم أنم طوال الليل بسبب تزاحم الأحلام وما فيها من صراع وأحيانا أخرى أستيقظ من النوم وأحس أنني لم أحلم ويتكرر ذلك فى ليالى كثيرة، أرجو أن تدلنا هل الأحلام جزء هام من النوم وهل هناك حقا علم لتفسير الأحلام وعلاقتها بالحالات النفسية والأمراض النفسية المختلفة وشكرا .

■ الأخ م . س . ع

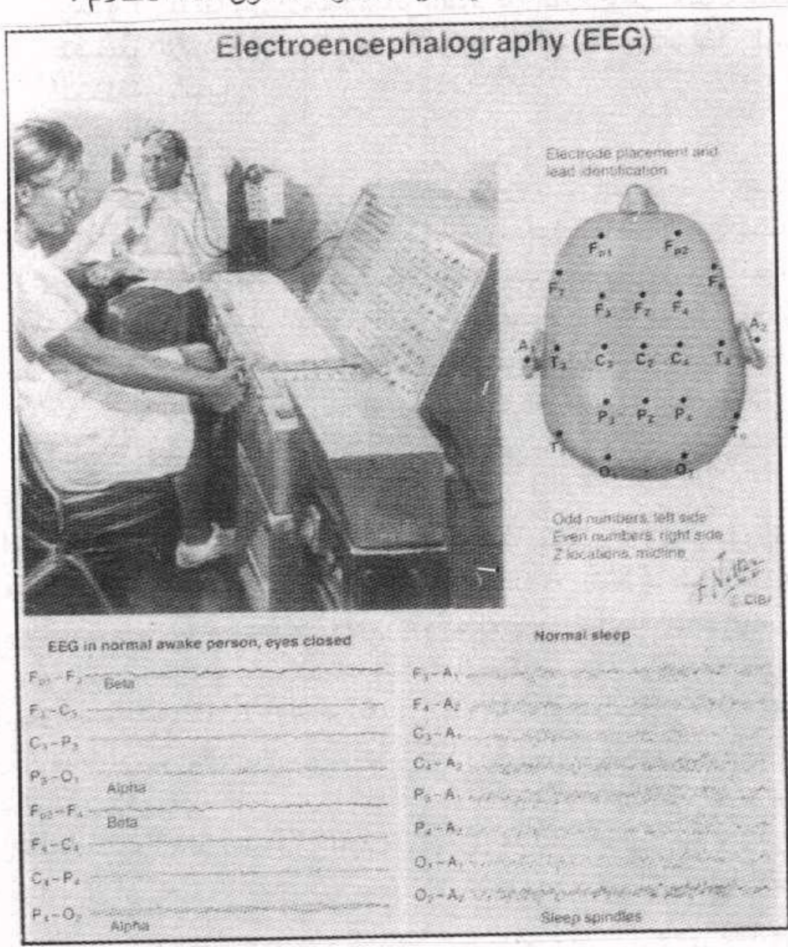
على الرغم من أن كثيرا من الناس لا يستطيعون تذكر الحلم عندما يستيقظون صباحا إلا أننا نؤكد أن الذين لا يتذكرون أحلامهم يحلمون تماما، كالذين يستطيعون تذكر تلك الأحلام والسبب أنهم لا يستطيعون تذكر تلك الأحلام لأنهم ينامون نوما هادئا، فلا يستيقظون إلا بعد انتهاء الحلم بوقت طويل بخلاف هؤلاء الذين قد يستيقظون فى نهاية الحلم أو قرب نهايته حيث أن ذاكرة الحلم لم تختزل بعد، وما تزال قوية ومن ثم فإنه يمكن تذكر الحلم بسهولة، وعلى هذا فإن مدى تذكر الحلم يرتبط بالوقت الذى يستيقظ فيه الانسان هل هو وسط الحلم أو بعد نهايته مباشرة أو بعد نهايته بفترة زمنية .

والنوم الطبيعى يتكون من أربع مراحل مختلفة متكررة تسمى بدورة النوم، وتتكرر هذه الدورة مرتين أو ثلاث مرات أثناء فترة النوم، وتختلف شدة هذه المراحل بين النوم الخفيف إلى النوم العميق، وأهم هذه المراحل هى مرحلة النوم العميق، التى تبدأ بعد بداية النوم بفترة، ويصحب تلك المرحلة حركة سريعة فى العين، مع تغيرات نتائج جهاز رسم المخ الكهربى ولذلك تسمى هذه المرحلة بمرحلة «الحركة السريعة للعين» وفى هذه المرحلة غالبا ما يحدث بها الحلم وتستمر لمدة حوالى نصف الساعة، كما أنها تتكرر مرتين أو ثلاث مرات أثناء النوم، وعلى ذلك فإن مدة الحلم قد تكون جزءا من تلك الفترة أو قد تستغرق الفترة كلها أى قد يستغرق الحلم حوالى نصف الساعة، كما يمكن أن يحلم الانسان من حلمين إلا ثلاثة أحلام فى الليلة الواحدة .

والأحلام هى محاولة متنكرة لتحقيق الرغبات والآمال وهى بمثابة الحيل اللاشعورية للانسان ولذلك فإنها تنفيس للواقع عما يشغل البال أو الرغبات المكبوتة فى اللاوعى أو الأحداث التى تمر علينا فى ساعات اليقظة وتترك بصماتها علينا لتكون

المادة الخام للأحلام حيث يتم دمج المعلومات وإعطاؤها بعض الرموز بدلا من التصريح بمحتوى الحلم، وهذه العمليات العقلية أشبه بعمليات المونتاج التى نراها فى الأفلام السينمائية حيث نستعير فى هذه الأحلام تلك القوة النفسية التى تبعد عن الوعى العقد النفسية والذكريات المؤلمة لتحويل المحتوى الكامن للحلم إلى محتوى ظاهر أى إلى الصفات والأحداث التى تمثل القصة الحقيقية للحلم .

وأخيرا مازال الحلم جزءا من أسرار المخ التى لا يعلمها إلا الله سبحانه وتعالى، ومازال الباحثون والعلماء فى حيرة من أحلام الانسان وأسبابها الدقيقة وإن كانت الأبحاث الحديثة قد أجابت عن كثير من التساؤلات حول هذه الأحلام .



تغيرات جهاز رسم المخ الكهربائى أثناء النوم

الأرق والجنون

■ الأستاذ الدكتور

أبلغ من العمر حوالى ٤٥ عاما وأعمل فى وظيفة مرموقة فى المجتمع وقد أعطانى الله أسرة سعيدة مستقرة وكنت محسودا من الجميع حتى وقت قريب حين بدأت أعانى من مشكلة تؤرق حياتى كلها وتجعلنى أخشى أن أصاب بالجنون لأننى يا سيدى لا أستطيع النوم منذ حوالى ٨ أشهرحيث أظل يوميا فى السرير مدة طويلة بدون أن أشعر بالنعاس والجميع حولى نيام وأظل أتقلب طوال الليل وعند طلوع النهار أقوم وأنا أشعر بضيق شديد واكتئاب وأشعر أننى لم أخذ حاجتي من الراحة والنوم فأبدأ عملي بتكاسل مع فقدان الشعور بالطمأنينة والبهجة ولقد حاولت استخدام عدة طرق لكى أرجع إلي النوم الطبيعي واستخدمت المنومات عدة مرات بدون جدوى. أرجو المساعدة فى انقاذى من هذه المشكلة التى أخاف أن تصل بى إلى الجنون وشكرا .

■ الأخ ش . م . أ

يعتبر الأرق من الأمراض المصاحبة لكثير من الأمراض النفسية مثل القلق والاكتئاب وفى حالة القلق النفسى يقول الشخص العصبى أنه يجلس فى السرير لساعات طويلة بدون نوم ويخاف أن يؤدى به الارق إلى المرض العقلى .

فى الحقيقة ينام الشخص القلق أكثر مما يتصور وهوينسى ساعات النوم التى نامها ولا يتذكر إلا ساعات اليقظة وعند قياس عدد ساعات النوم طوال الليل بواسطة جهاز رسم المخ الكهربائى الذى يدرس موجات النشاط الكهربائى للمخ التى تدل على ما إذا كان الشخص فى حالة نوم أم لا وجد أن الشخص القلق يكون فى حالة النوم ولكن النوم يكون أقل عمقا من نوم الشخص العادى.

ومن أهم الأشياء التى يجب معرفتها هى أن النوم القليل لا يؤدى إلى ضرر جسمى أو إلى الجنون ولذلك لا يجب على الشخص المصاب بالأرق القلق حول ذلك الموضوع فالقلق هو أسوأ عدو للنوم ويؤدى إلى زيادة الأرق .

كذلك يحدث الأرق كعرض من أعراض الاكتئاب حيث يعانى المريض من الأرق الشديد الذى يجعل حياته سلسلة من المعاناة والألم. ويختلف نوع الأرق حسب شدة المرض فمن صعوبة فى بدء النوم والتقلب فى الفراش لساعات حتى الفجر، إلى القلق والأرق طوال الليل مع الأحلام المزعجة بل أحيانا ينام المريض ويصحو صباحا وكأنه

قد قطع رحلة مضنية شاقة مرهقا متعبا وكأنه لم ينام طوال الليل .

عموما هناك عدة أشياء تساعد فى تحقيق نوم أفضل وأول قاعدة هى أنه لايجب القلق حول إمكانيةعدم قدرتك على النوم كما أنك يجب أن لا تقلق حول تقلبك فى الفراش فالجميع يغيرون وضعهم من ٦ إلى ١٢ مرة فى الليل وإليك نصائح عامة للتخلص من الأرق :

- ضع موعدا معنيا لموعد نومك كى يتكيف جسمك. وحاول النوم فى وقت محدد تقريبا كل ليلة.

- حاول القيام بالتمارين الرياضية التى ترهق جسمك وذلك قبل عدة ساعات من موعد نومك .

- تناول وجبة خفيفة من الطعام فى المساء إذا تسبب الوجبات الكبيرة انزعجا لدى الكثير من الناس بعد تناولها ويسبب ذلك صعوبة فى النوم خصوصا بعد تناول الأطعمة التى تحتوى على الكثير من التوابل.

إذا كانت عادة معينة تساعدك على النوم فاستعملها فبعض الناس يجدون أن قراءة كتاب غير مسلى أو مشاهدة برنامج تليفزيونى هادىء أو شرب كوب من اللبن الساخن يساعدهم علي النوم.

- عندما ترقد فى السرير وترى أنك غير قادر على النوم مدة طويلة انهض منه واجلس فى كرسى وحاول أن تقرأ أو أن تشاهد برنامجا تليفزيونيا هادئا وليس برنامجا مليئا بالاثارة والحركة.

- حاول أن تنظم جو الحجرة ولذلك لا تنام فى غرفة دافئة أكثر من اللازم وإذا كان الجو جافا حاول وضع أى جهاز يرطب الجو لأن جفاف الجو يؤدى إلى جفاف الحلق وذلك يسبب لك الازعاج والصعوبة فى النوم .

- لا تلجأ إلى استعمال العقاقير المنومة لكى تنام إلا إذا استدعت حالتك ذلك ويكون ذلك تحت إشراف طبيب متخصص لأن الإسراف فى استعمال المنومات يؤدى إلى الادمان.

أخيرا الجأ إلى الطبيب النفسى واشرح له حالتك وسوف يدلك على العلاج النفسى لحالتك لعلاج أى قلق أو اكتئاب قد يكون سببا للأرق الذى تشتكى منه .

الشخير أثناء النوم

■ الأستاذ الدكتور

تعـانى زوجـتى من مشكـلة طبيـة أرجـو أن أجد حـلا لهـا ألا وهى الشخيـر أثناء النوم مما يؤدى إلى الأرق وعدم النوم طوال الليل فى حـالة من الضيق. وزوجـتى تبلغ من العـمر حـوالى ٤٥عامـا وهى بدينة الجسم وقـد حاولت مـعها بعـدة طرق لتحسـين حالتهـا مثل النوم على الجانب الأيمن تعـديل جسمها أثناء الـنوم ووضع الرقبة وارتفاع المخدات كـما عرضتها على أكـثر من طبيب فى الأنف والأذن واستخدمنا أكثر من دواء ولكن بدون جدوى .

■ الأخ س . م . أ

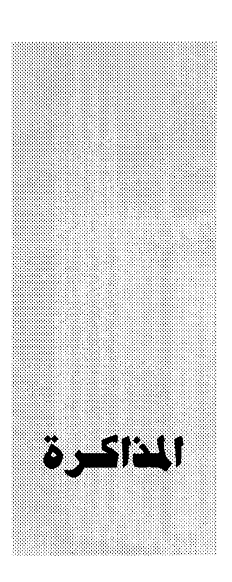
الشخيـر موضوع مثير للنكات والقـصص المضـحكة، ولكن الاضطرار إلى النوم مع زوج يشـخر شخيرا شديد الارتفـاع قد يكون من بين أسباب انعدام الوفاق العائلى والطلاق فى بعض الأحيان .

وقد تبين من دراسة مسلـية أجرتها منظمة الصـحة العـالمية فى إيطاليا أن ١٠٪ من كل الراشدين يشـخـرون شـخيرا مرتفـعا يمكن سماعه من الغرفـة المجاورة. كذلك أظهرت الاستطلاعات أن حوالى ٢١٪ من كل الـرجال و١٩٪ من كل النساء يشـخرون فى كل ليلة والشـخير الشديد يقع بصفـة أساسية فى مراحل النوم العميق وهو يزداد كذلك بتقدم العمر، ونحن نعلم أن التوتر العضلى يقل بعد أن يستسلم الإنسان للنعاس كذلك فإن اللسـان والفك الأسفل خصوصـا إذا كان الفرد ينام على ظهره ينزلقان قليلا إلى الوراء وهذا يعوق مرور الهواء من تجـويف الأنف وتكون النتيجة أن يتنفس المرء من خلال الفم. ثم ان الدخول السريع للهواء يؤدى إلى تذبذب المجرى الهوائى العلوى (سقف الحلق الرخـو) وتصبح هذه التذبذبـات مسموعـة من صورة شخـير. على أن أصحـاب السمنة أو الزيادة فى الوزن أميل إلى الـشخير. وذلك أن الـسمنة تضطرهم إلى أن يناموا على ظهورهم والأنسجة الشـحمية فى حلوقهم تزيد من الذبذبات ولذلك كان من أسـاليب العلاج الفعالة لـلشخير هو أن ينقص الفـرد وزنه. كما أن استـخدام «كـرة الشخـيـر» ينصح به فى بعض الأحـيـان وذلك بل يثـبت بالخيـاطة فى ظهـر (بيجامة) الفرد شىء صلب كروى صغير مثل كرة الجولف لتمنعه بذلك من النوم على

ظهره وحديثا تم اختراع جهاز طبى لمنع الشخير ووظيفته أن صوت الشخير الصادر من الشخص النائم يؤدى إى تنبيه كهربى خفيف للنائم مما يمنع الشخير .

والأمراض التنفسية قد تسبب كذلك تغيرا فى المجارى الهوائية مما يؤدى إلى الشخير فنزلات البرد ومشكلات الجيوب الأنفية كلها قد تعوق التنفس ولذلك يجب العرض على أطباء الأنف والأذن لعلاج تلك المشاكل .

الباب الرابع



المذاكرة

علاج ضعف التركيز

■ **الأستاذ الدكتور**

أرجو أن أجد لديكم حلا لمشكلتى التى أعانى منها ألا وهى عدم التركيز والسرحان أثناء المذاكرة مما أدى إلى رسوبى عدة مرات أثناء الدراسة الجامعية بالرغم من كونى أقضى ساعات طويلة فى المذاكرة ولكن بدون جدوى لدرجة أننى أصبحت أشك فى قدراتى الذهنية وهل هناك مرض أثر على عقلى وأدى بى إلى عدم القدرة على التركيز وهل هناك دواء لعلاج هذه المشكلة وشكرا .

■ الأخ م . ج . أ

الدراسة فى حقيقتها عبارة عن عملية فسيولوجية يقوم فيها المخ بتخزين المعلومات كيمائيا على هيئة مركبات بروتينية والواقع أن عملية المذاكرة تمر فى ثلاث مراحل :

المرحلة الأولى هى التعلم والمرحلة الثانية هى الحفظ والمرحلة الثالثة هى مرحلة استدعاء المعلومات التى حفظناها عند اللزوم.. أى عند الامتحان... وهذا هو التذكر وتحتاج إلى اتقان المرحلة التى تسبقها فلا يمكن للطالب أن يحتفظ فى مخه بالمعلومات إن لم تكن طريقة حفظه سليمة. كذلك لا يمكن أن يتذكر ما قرأه إلا إذا أجاد المرحلتين السابقتين من تعلم واختزان .

والواقع أن درجة الانتباه أثناء الاستذكار تلعب الدور الرئيسى فى التعلم والكثير من الطلاب يعانون من صعوبة فى الانتباه، وتشتت فى الأفكار عند البدء فى المذاكرة .

وهناك أسباب عديدة تضعف التركيز منها الأسباب الجسمية مثل الارهاق والأرق وصعوبة الاسترخاء وعدم الانتظام فى تناول وجبات الطعام وضعف الجسم والانيميا والاضطرابات فى الغدد الصماء، هذه الأسباب تقلل من حيوية الانسان وتضعف من مقاومته مما يؤدى إلى تشتت أفكاره أما عن الأسباب النفسية فنذكر منها أحلام اليقظة والسرحان والوساوس المرضية التى تسيطر على الفكر لأى سبب. كذلك هناك بعض الأسباب العقلية مثل مرض الفصام والاكتئاب وهى حالات مرضية

تحتاج للعلاج الطبى النفسى .

أما عن الأسباب والمشاكل العائلية والنزاع الدائم بين أفراد الأسرة فإنها تحتاج للعلاج الاجتماعى لأنها تؤثر تأثيرا سلبيا على قدرة الطالب على الانتباه .

وأفضل الطرق للمذاكرة هى أن يقرأ الطالب الدرس بطريقة إجمالية ويفهمه أولا ثم يلخصه بلغته الخاصة إما بطريقة شفوية أو عن طريق الكتابة وهى طريقة أفضل ثم يسمعها لنفسه ذاتيا ثم الإعادة من الملخص الخاص وهذه الطريقة تجعل النسيان مستحيلا ويجب أن يعرف الطالب أن القراءة دون التسميع الذاتى أو الكتابة من أهم أسباب فشل الانسان فى دراسته. ومن المهم أيضا أن يضع الطالب جدول زمنى لما سيتم مذاكرته يوميا أو أسبوعيا لأن تنفيذ هذا الجدول ينظم عمل الطالب ويشعره بالرضا عن نفسه مما يساعده على أن يبدأ اليوم التالى بأمل وتفاؤل مما يقوى ثقة الطالب بنفسه ويساعده على النجاح .

ويجب أن تعلم أن المخ يحتاج للراحة بعد المذاكرة حتى يستطيع تثبيت المعلومات التى أحتفظ بها لأن الفرد يحتاج لفترة زمنية معينة تتم فيها عمليات كيمائية فى بعض المواد البروتينية فى المخ حتى تستطيع تثبيت المعلومات فى المراكز العصبية العليا فى قشرة المخ ولذلك فإن الأحداث القديمة تأخذ وقتها فى التدعيم فى المخ وبالتالى يسهل تذكرها أما الأحداث القريبة فلم تتح لها فرصة التدعيم الكافى ولذلك فإنها تكون عرضة للنسيان أكثر من غيرها .

أما العملية الأخيرة فى التركيز فهى عملية إستدعاء المعلومات وأهم ما يؤثر فى هذه العملية هو الترابط ويمكن أن نذكر فى هذا المجال ما يحدث عندما نذكر الطالب بكلمة أو جملة أثناء الامتحان فيسارع على الفور بذكر التفاصيل الكاملة لأن عملية الترابط تساعده ولذلك يجب على الطالب أن يذاكر دروسه بصورة مترابطة منتظمة تساعده على سرعة استدعاء المعلومات بطريقة سهلة ومنظمة. أما عن الأدوية التى تساعد على التركيز فإننا لا ننصح الطلاب باستخدامها لأنها تعرض الطلاب فى بعض الأحيان لحالة من الانهيار النفسى .

النسيان : أسبابه وعلاجه

■ **الأستاذ الدكتور**

أبلغ من العمر حوالى ٢٠ عاما وحاليا أدرس فى المرحلة الجامعية وكنت متفوقا فى دراستى حتى السنة الدراسية الماضية حيث بدأت أعانى من كثرة النسيان وعدم التركيز والانتباه لدرجة أننى بعد أن أمضى وقتا طويلا فى الدراسة وبعد أن أغلق الكتاب أجد أننى لم أستوعب إلا جزءا بسيطا من الدرس مما جعلنى أحصل على تقدير مقبول فى هذه السنة بعدما كنت أحصل على تقدير جيد جدا، وبدأت فى تدخين السجائر بشراهة مما أثر على صحتى الجسمانية وأصبت أكثر من مرة بالتهاب شعبى وقد نصحنى الطبيب بضرورة الامتناع عن التدخين، كما لا أخفى على سيادتكم أننى أعانى من مشاكل أسرية بسبب خلافات الوالد مع الوالدة واستمرار المشاحنات بينهما مما أثر على مزاج ونفسية جميع أفراد الأسرة، أرجو أن تدلنى على علاج هذه المشكلة وشكرا .

■ الأخ م . ح . م

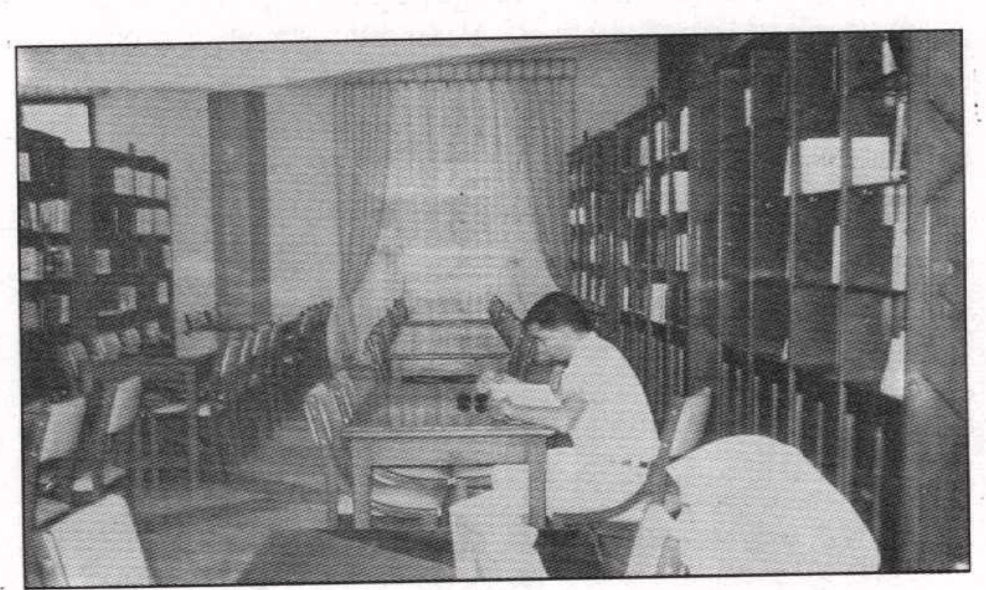
من منا لا يعانى من النسيان فى بعض الأوقات، ومن منا لا تمر عليه فترات يعانى خلالها من الارتباك والفكر المشوش مع القلق النفسى.. أن حدوث كل ذلك من وقت إلى آخر بعد سن الخمسين يمكن اعتباره فى حدود الأمر الطبيعى خاصة إذا كان هناك انشغال شديد بأمور عديدة فى نفس الوقت ولكن إذا زادت هذه الأعراض بحيث أصبحت سمة واضحة فى حياتنا اليومية العملية خصوصا فى سن الشباب .. هنا يجب البحث عن سر المرض الكامن وراء حدوثها .

ومن الضرورى أولا أن نعرف حقائق أساسية عن المخ.. أن وزن المخ يكون حوالى ١/٥٠ وزن الجسم.. ومع ذلك فإنه يحصل على ١/٥ الغذاء والأكسجين الذى يصل إلى الجسم والمخ هو العضو الوحيد الذى يحصل على غذائه أول بأول.. فهو لا يختزن المادة الغذائية مثل العضلات أوالكبد ومعنى ذلك أنه لا يملك الرصيد الكافى من الاكسجين أو الجلوكوز وهذا يوضح خطورة انقطاع وصول الغذاء إلى المخ لمدة خمس ثوانى هنا يبدأ الإنسان فى فقدان القدرة على التركيز أما إذا امتد هذا الانقطاع إلى دقيقة فإن هذا الانسان يصاب بالغيبوبة .

وإذا بحثنا عن الأسباب الأساسية وراء ظاهرة النسيان أو الارتباك والفكر المشوش والتى تحدث على فترات ولا تكون مستمرة لوجدنا أننا فى أغلب الأحوال

أمام حالة اختلال مؤقت فى الدورة الدموية للمخ، ويحدث ذلك فى أكثر من حالة فقد يحدث مع انسان مريض بالسكر يحقن نفسه بالأنسولين ولا يتناول إفطاره أو يتناول كمية أقل من اللازم من الطعام أو قد يحدث مع إنسان سليم يهمل فى تناول طعامه ويظل فى عمله الشاق يوما أويوما ونصف. أو قد يعانى الانسان من مرض ما فى الرئتين وبسبب هذا المرض تقل قدرة الرئتين فى الحصول على الكمية المناسبة من الأكسجين وهكذا لا يحصل المخ على حقه من الاكسجين، كذلك تحدث نفس الحالة من النسيان فى مرضى الادمان على المخدرات والكحوليات، أو فى المرضى الدين يعانون من الأنيميا .

أما بالنسبة لحالتك فمن الواضح أنك تعانى من ضعف التركيز والانتباه مع وجود بعض القلق والاكتئاب ذلك بسبب المشاكل الأسرية التى تمر بها وكلها من العوامل التى تؤثر على التركيز كذلك فإن تدخينك السجائر بكميات كبيرة يؤدى إلى نقص الأكسجين بالدم وبالتالى بالمخ مما يؤدى إلى ضعف التريكز والانتباه ، حيث أن القلق النفسى والاكتئاب من أكثر العوامل التى تؤدى إلى حالة تشتت الانتباه والتركيز، ولذلك يجب عرض حالتك على أخصائى الطب النفسى حيث تحتاج لوصف بعض العلاجات النفسية المهدئة والملطفة للتغلب على القلق والاحباط مع أهمية العلاج الأسرى للمساعدة فى حل الخلافات الأسرية حتى يعود جو الاطمئنان للأسرة بإذن الله .



النجاح فى الحياة والمذاكرة يحتاج للثقة بالنفس والبعد عن التوتر

أفضل الطرق للمذاكرة

■ **الأستاذ الدكتور**

أنا طالب فى الثانوية العامة وما أدراك ما الثانوية حيث بدأت فى المذاكرة أثناء الأجازة الصيفية وانتظمت فى عدة مجموعات دراسية خاصة قبل بدء الدراسة واستطعت خلالها انجاز الكثير من الدروس إلى أن بدأت السنة الدراسية وبعد أن قابلت الزملاء وبدأ كل منهم يتباهى بما وصل إليه من المقرر الدراسى وعندما علمت من بعض الزملاء بأنهم أو شكوا على الانتهاء فى المقررات الدراسية أصبت بالخوف والقلق وبدأ التركيز يقل فى بداية السنة الدراسية إلى أن أصبحت المشكلة شديدة لدرجة أنى أظل مدة طويلة فى نفس الصفحة ولا أستطيع الانتقال منها إلى صفحة أخرى وبدأت أعانى من صعوبة فى التركيز والاستيعاب فى أثناء الشرح فى الفصل وحاولت عدة مرات التغلب على هذه المشكلة ولكن بدون جدوى وأحس حاليا بأنى لا أستطيع المذاكرة أرجو أن تدلنى على حل لهذه الشكلة وما هى أفضل الطرق للمذاكرة حتى نحصل على الدرجات المتفوقة وشكرا .

■ الأخ أ . م . ع

من دراسة حالتك يتضح أنك تعانى من القلق النفسى وفقدان الثقة فى النفس ولذلك يجب أولا أن تعلم أن النجاح فى الحياة عامة وفى المذاكرة خاصة يحتاج إلى الثقة فى النفس والبعد عن التوتر والانفعال وأن يكون لك هدفا فى حياتك وأن تسعى للحصول عليه عن طريق خطة منظمة واضحة المعالم. وللمذاكرة طرقا عديدة وسوف نعرض عليك هذه الطريقة لكى تحقق أفضل الطرق للتحصيل والمذاكرة والتى نصح كثير من أساتذة التعليم باتباعها للحصول على أفضل الدرجات ،.

إن للمذاكرة أهدافا تسعى لتحقيقها وهى الفهم والحفظ وثانيا تثبيت المعلومات. وبذلك يمكنك أن تتذكر الدروس لأكبر فترة ممكنة والإفادة منها فى الحياة العملية وجميع الامتحانات .

أولا : الفهم

بعض الطلبة يأخذهم الحماس فى بداية تنظيم المذاكرة فيحاول أن يكون دقيقا فى حفظ كل صغيرة وكبيرة فى الدروس فيبدأ نقطة نقطة بكل تركيز وقد لوحظ أن مثل هؤلاء الطلبة كثيرا ما تعرض لهم مشكلة السرحان أثناء الدرس حتى أنهم يحفظون ببطء وعندما يأتى الطالب إلى نهاية الدرس إن كانت له القدرة على ذلك فإنه

يتبين أنه نسى الجزء الأول منه. ذلك الجزء الذى حاول التدقيق فيه، كذلك فإنه يشعر بأن الدرس صعب. لذلك فإنه لتلافى هذه العيوب يجب اتباع الآتى فى طريقة القراءة الاجمالية للدرس :

١ ـ حفظ عناوين الدرس الكبيرة جميعها وتسميعها جيدا. ان حفظ هذه العناوين سيكون أمره سهلا عليك إلى جانب أنك ستشعر بعد ذلك برغبة قوية فى التعرف على المعلومات التى تشملها العناوين وبذلك يزداد حماسك وقوة تركيزك ورغبتك فى الحفظ.

٢ ـ حفظ العناوين الأصغر وتسميعها جيدا مع مراجعة العناوين الكبيرة السابقة.

٣ ـ قراءة الدرس قراءة إجمالية وسريعة. هذه القراءة السريعة تفيد كثيرا فى سرعة فهم الموضوع عند الرجوع إلى قراءته تفصيلا ودراسته بإمعان كما تفيد سرعة الحفظ والقدرة على التركيز والتغلب على السرحان .

٤ ـ الاهتمام كثيرا بدراسة الرسوم التوضيحية والتعرف عليها جيدا أثناء القراءة الاجمالية السريعة .

٥ ـ قراءة ملخص الدرس .

ثانيا : المذاكرة والحفظ

كيف تحفظ ..؟ ان القراءة الاجمالية للدرس ساعدتك على الالمام به وربط اجزائه. إلا أنه عند القراءة للحفظ يجب اتباع الآتى :

١ ـ تعرف على النقط الأساسية فى الدرس وضع خطا تحتها. وكرر قراءتها بحيث تكون مرتبطة بباقى الموضوع .

٢ ـ فهم القوانين والقواعد والمعادلات والنظريات.. وما شابه فهما جيدا ثم حفظها عن ظهر قلب.

٣ ـ حفظ الرسوم التوضيحية والتدرب على رسمها مع كتابة الأجزاء على الرسم .

٤ ـ التأكد من فهم الدرس فهما تاما بحيث تستطيع إجابة الأسئلة الموضوعية التى توجد عادة فى نهاية الدرس .

٥ ـ محاولة وضع أسئلة على أجزاء الدرس والتعرف على الإجابة الصحيحة لها.

٦ ـ فى المواد التى تحتاج إلى دراسة طويلة مفصلة يجب تجزئتها إلى وحدات متماسكة بحيث تكون كل وحدة ذات معنى واضح وفيها ارتباط كامل فى أجزائها. هذا إلى جانب ارتباطها بالموضوع الأساسى .

٧ ـ لا تكن جبانا فتفقد ثقتك فى ذاكرتك ـ احفظ سريعا وستجد أنك مع التدريب تستطيع تذكر جميع ما حفظته .

٨ ـ عند محاولة الحفظ اجعل فترات العمل قصيرة ومتقطعة، واحفظ المادة بالطريقة التى ترى أنك ستستعملها .

٩ ـ يجب أن تؤكد لنفسك قبل البدء فى الحفظ أنك مصمم على تسميع ما تحفظ وبذلك تشعر بازدياد قدرتك على التركيز وسرعة الحفظ .

١٠ ـ فى نهاية المذاكرة اليومية وقبل النوم مباشرة استرجع حفظ وتسميع القوانين والقواعد والنظريات التى درستها فإن الراحة والنوم يساعدان على تثبيتها فى الذاكرة تثبيتا جيدا . وتوجد دروس يجب حفظها عن ظهر قلب، وبالرغم من أنه يقال يجب الفهم والحفظ عن طريق الفهم وهذا صحيح، إلا أن بعض الأجزاء المعينة يجب حفظها عن ظهر قلب .

وبعض الطلبة الأذكياء يستطيعون الفهم سريعا ، غير أن طاقتهم لا تتحمل المجهود اللازم للحفظ، ولذلك نهى رسول الله صلى الله عليه وسلم عن حفظ القرآن ثم نسيانه وكثير من الطلبة الأذكياء كان فشلهم يرجع لاعتمادهم على الفهم دون الحفظ هذا بعكس الحال مع بعض الطلبة متوسطى الذكاء الذين استطاعوا التفوق فى الامتحانات معتمدين على الحفظ كثيرا إلى جانب الفهم المحدود حتى فى أدنى المواد مثل الرياضيات.

ثالثا : التسميع

« التسميع هو التأمين على المعلومات ضد النسيان ».

أهمية التسميع :

١ ـ يعتقد كثير من الطلبة أن قراءة الدروس وفهمه ومحاولة حفظه تكفى، لكن الطالب عندما يحاول إجابة أحد الأسئلة وخاصة فى الامتحانات فإنه يتعذر عليه التعبير عن بعض أجزاء السؤال ويقف حائرا وهو يقول : «إنى أعرفها» و«إنى أفهمها». لكنه عندما يحاول تذكرها ولا يستطيع فإنه يدرك أهمية التسميع وتكرار الحفظ مهما كلفه من وقت .

٢ ـ التسميع يكشف لك مواضع ضعفك والأخطاء التى تقع فيها وهو مرآة لذاكرتك .

٣ ـ عملية التسميع تساعدك فى التعرف على النقط الهامة فى الدرس .

٤ ـ التسميع هو الوسيلة القوية لتثبيت المعلومات وزيادة القدرة على التذكر .

٥ ـ كثير من الطلبة يفيدهم التسميع كعلاج ضد السرحان وأحلام اليقظة .

ويتكشف لنا أهمية التسميع من نتائج التجارب التى أجريت على مجموعات كثيرة من الطلبة ومنها يتبين الآتى :

١ - بعد الانتهاء من القراءة فإنك لا تتذكر أكثر من ٥٥٪ مما قرأت وهذا مما يؤكد أن عملية النسيان كانت مستمرة أثناء القراءة .

٢ - تستمر عملية النسيان وبعد يوم من القراءة لا تستطيع أن تتذكر أكثر من ٢٥٪ إلى ٢٠٪ مما قرأته .

٣ - تقل عملية النسيان نسبيا إذا أن ما بقى فى الذاكرة قليل وفى نهاية أسبوعين لا تتذكر أكثر من ١٠٪ مما قرأته .

هذه النتائج كانت تختلف تماما بالنسبة للطلبة الذين يقرأون ثم يسمعون ما قرأوه - إذ تبين أن الطالب الذى يقرأ بدون تسميع ينسى بعد يوم واحد كمية تساوى ما ينساه الطالب الذى يستخدم طريقة التسميع بعد ٢٦ يوما .

طرق التسميع :

تختلف طرق التسميع تبعا لمادة الدراسة وبالنسبة لطريقة الطالب فى المذاكرة. إلا أن أفضل الطرق للتسميع هى الطريقة التى تشبه استخدامك لمادة الدراسة فى الحياة العملية أولا وفى الامتحانات ثانيا ، وإن كانت أغلب الامتحانات تحريرية إلا أن بعض مواد الدراسة فى المرحلة الجامعية بصفة خاصة تعتمد على الامتحانات العملية أو الشفوية وفيما يلى نشرح لك طرق التسميع بمختلف أنواعها .

(أ) التسميع الشفوى : وهو أسهل الطرق وأسرعها ويحسن ملاحظة الآتى :

١ - إذا كنت تسمع إلى نفسك يكون من المهم جدا الرجوع إلى الكتاب فى الأجزاء غير المتأكد منها .

٢ - التسميع مع أحد الزملاء أو مع أى شخص آخر أفضل من التسميع الشفوى إلى نفسك .

٣ - التسميع الشفوى إذا حدث فى صورة مناقشة ومحاولة لشرح الدرس فإنه يكون أفضل جدا.

٤ - لا تحاول تسميع أجزاء صغيرة مفككة من الدرس لأنك بذلك تفقد القدرة على فهمه وربط أجزائه .

(ب) التسميع التحريرى العملى : ان كتابة الدرس تكشف بصورة دقيقة عن الأجزاء التى لم تستطع حفظها جيدا والتى تحتاج إلى عناية وتكرار .

ويحاول بعض الطلبة إعادة كتابة الدرس كله وليس هذا هو المقصود بالتسميع التحريرى بل يكفى كتابة النقط الهامة والقوانين والنظريات والقواعد، كذلك العناية بالرسوم التوضيحية وكتابة الأجزاء عليها.. وهنا يجب التأكد من أن ما تكتبه صحيح وذلك بالرجوع إلى الكتابة.

الدراسة والمستقبل

■ **الأستاذ الدكتور**

أرسل إليك هذه الرسالة بعد تفكير طويل وعميق فنحن الآن على بداية عام دراسي جديد.. وهو جديد بمعنى الكلمة لأن الدراسة الثانوية تغيرت بعد أن تم انشاء النظام الجديد للثانوية العامة وهو على دورتين أولى وثانية وبعدها الدخول للجامعة وبعد أن أرسلت إلينا المدرسة استمارات لاختبار الرغبات فى الدراسة بالنظام الجديد ولذا فإن على أن أختار بعض المواد المؤهلة للكليات الجامعية وبدأت في التفكير هل أختار الكليات العملية أم الأدبية وهل دراسة المواد العلمية أسهل أم الأدبية وبدأت فى التفكير فى مستقبل كل كلية فهناك الكليات العملية ومستقبلها أفضل ولكن الدراسة أطول وأصعب أما الكليات الأدبية فالدراسة أقصر ولكن الطالب الدارس بها لا يجد الوظائف المناسبة بعد التخرج. وقد تناقشت مع الأسرة والأصدقاء وأبدى كل واحد منهم الرأى ولكننى لا أستطيع أن أجزم أمرى هل أدرس المواد العلمية أم الأدبية التي تحدد المستقبل أم أختار المواد التى توافق ميولى ورغباتى فى الحياة وشكرا .

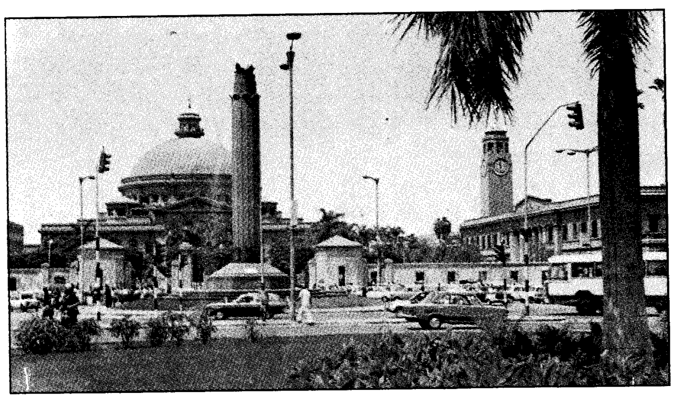
■ الأخت هـ . م . ج

الدراسة بوجه عام وسيلة وليست غاية وهى وسيلة لكى نتسلح بالعلم الذى يساعدنا فى العمل والتفكير والتدبر فى الحياة ولقد اجتهد المسئولون لكي يجعلوا من الدراسة فى الثانوية طريقا سهلا لكى يختار كل طالب ما يناسبه من المواد العلمية والأدبية التى تساعده فى دخول الكلية الجامعية التى تناسب قدراته ومواهبه. وعملية الاختيار وتحديد الدراسة المناسبة تضع الطالب وأسرته فيما يسمى بالصراع النفسى خاصة إذا كان الاختيار بين المواد العلمية والأدبية فالمواد العلمية تؤهل لكليات محددة مثل الطب والهندسة والعلوم والصيدلة أما المواد الأدبية فتؤهل الطالب لكليات نظرية مثل الحقوق والآداب والاقتصاد. وهذا ليس ضارا ولا يجب أن يخيف أحدا لأن المطلوب هو الخروج منه بنتيجة إيجابية والجوانب النفسية فى هذا المجال تتعلق بالطالب صاحب الشأن فى توجيه رغباته وميوله الدراسية، وكذلك فهى تتعلق أيضا بأسرته والتى دائما ما يكون لها دور فى النصح والارشاد تجاه اختيار معين.

أما من جهة الطالب فعليه أن يجرد نفسه تماما من التمسك بدراسة مواد معينة تبعا لتأثير كلام الآخرين عليه أو تبعا للنظرة المادية للحياة والمستقبل فيميل إلى كلية

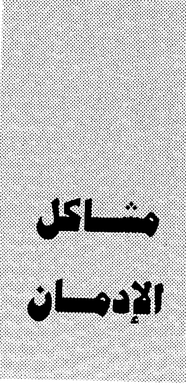
الطب أو الهندسة مثلا أو تبعا لما يشاع بأن هناك كليات سهلة المواد وأخرى تتميز بالصعوبة والتعقيد. كل هذه المعايير لا يجب أن تكون محور الاختيار. وإنما تعتمد أساليب حسن الاختيار على الفهم الواعى والدراسة الجادة لميول الطالب الحقيقية دون أى توجيهات تلقى عليه من الخارج وكذلك تبعا لقدراته العلمية فى المجال العام للعلوم التى تلقاها الطالب بالثانوى وكذلك على إمكانية تصوره لطبيعة العمل الذى يريد أن يلتحق به والذى يستطيع أن يحقق فيه ذاته ويجد فيه نفسه بصرف النظر عن نوعية هذا العمل ونظرة المجتمع له لأن عجلة الزمن تتحرك وما يظن أنه ليس ذا قيمة أو شأن فى هذه الأيام قد يكون غير ذلك فى المستقبل .

ومن جانب الأسرة فالدور الذى يجب أن تلعبه هو الترقب عن بعد بملاحظة خط سير الطالب وأسلوبه المتبع فى عملية الاختيار ثم توجيهه وإعطاؤه النصيحة إذا كان هناك بوادر لتردده وعدم مقدرته على الاختيار، وهذه النصيحة يجب ألا تكون مباشرة ومحددة بأن تختار شيئا محددا بذاته ولكن بإلقاء الضوء على كافة الجوانب والميزات لكل كلية يفكر فيها وكذلك مدى قدراته العلمية المستنتجة من درجاته بالسنوات السابقة وكذلك على التوجيه العام وتبصيره بنوعيات الدراسة ثم تترك الأسرة للطالب حرية الاختيار بعد ذلك حتى يشعر بكيانه وأن طريقه إلى الدراسة بمحض إرادته لما فى ذلك من أثر طيب على مساءلته مستقبلا إذا عمد إلى التقصير أو الشكوى من الدراسة التى التحق بها. وأخيرا فليعلم كل طالب أن المستقبل بيد الله وأن الاعتماد على الله هو طريق الخير والنجاح.



من المهم أن يختار الطالب الكلية التى توافق ميوله وقدراته

الباب الخامس



مشاكل الإدمان



التدخين ومشاكله

■ الأستاذ الدكتور

كنت أدخن يوميا حوالى ٣ علب سجائر وذلك منذ حوالى ٢٠ سنة وقد ارتبط التدخين بكثير من السلوك فى أمور حياتى فمثلا لا أستطيع التفكير فى أى موضوع أو أى موقف بدون إشعال سيجارة حتى أستطيع أن أكون متوازن أمام الناس كذلك لا أستطيع استطعام أى كوب شاى أو فنجان قهوة بدون التدخين إلى أن بدأت أعانى من بعض المتاعب بالصدر وعندما كشفت عند الطبيب الباطنى وبعد اجراء الأشعة نصحنى بالامتناع فورا عن التدخين وذلك بسبب وجود التهاب شعبى مزمن بالرئة مع تصلب بالشرايين التاجية بالقلب، ولما كنت لا أستطيع الامتناع فقد حاولت استعمال بعض الطرق للتقليل من أثر التدخين حيث نصحنى بعض الأصدقاء باللجوء إلى بعض أنواع السجائر التى تحتوى على نيكوتين أقل ونصحنى البعض الآخر باستعمال أنواع معينة من المباسم التى تحجز الكثير من المواد الضارة فى السجائر أو استبدال السجائر بتدخين البايب حتى أتخلص من الآثار الضارة للتدخين. أرجو أن تبدى لى الرأى فى هذا الموضوع وشكرا .

■ الأخ م . أ . د

ان الأخطار الصحية للتدخين أصبحت من الوضوح والتحديد بدرجة لم يعد معها أى شك وتدل الاحصاءات على أن نسبة الوفاة قبل سن الخامسة والستين تبلغ ضعفها فى المدخنين، وعلى أن التغيب عن العمل ثلاثة أمثاله فى المدخنين عنه فى غير المدخنين، وأن نسبة سرطان الرئة من ٧٠ إلى ٩٠ مثلا فى المدخنين بالقياس لغيرهم، ونسبة انتشار النزلات الشعبية الرئوية ستة أمثالها فى المدخنين بالنسبة لغير المدخنين، وأن للتدخين علاقة وثيقة بقرحة المعدة والإثنى عشر وأمراض القلب والدورة الدموية .

وأهم المواد السامة وأخطرها فى السجائر هى النيكوتين وأول أكسيد الكربون والقطران، والنيكوتين يؤدى إلى أن يصبح الانسان متعودا على السجائر ولايستطيع

التخلص منها إلا بمجهود. كما أنه يرفع ضغط الدم ويزيد من سرعة ضربات القلب .

أما عن استخدام بعض الطرق للتخفيف من آثار التدخين وهو ما تروج له بعض شركات انتاج السجائر مثل بعض السجائر السلسة التى تحتوى على نيكوتين وقطران أقل فإن ذلك يعد وهما لأن المدخن يميل إلى تعويض هذا النقص فى النيكوتين وذلك بزيادة التدخين والاستنشاق بشكل أعمق وبذلك يسرى فى جسمه نفس المقدار من أول اكسيد الكربون والنيكوتين والقطران والمواد الضارة الأخرى.

أما عن استخدام المباسم أو الفلتر الذى يحجز القطران فإنه لا يستطيع حجز غاز أول أكسيد الكربون ولا الغازات الضارة الأخرى فى السجائر التى تؤدى إلى ضعف قدرة الدم على حمل الاكسجين وتؤدى بذلك إلى حدوث أزمات قلبية .

أما عن استخدام البايب كبديل لتدخين السجائر فإنه يجب العلم بأن التبغ المستخدم فى البايب يحتوى على قطران ونيكوتين أكثر مما يحتويه تبغ السجائر وكذلك فإن الدخان المنبعث من البايب أكثر كثافة وبالتالى يمثل خطرا أشد على غير المدخنين .

لذلك فإن اللجوء إلى هذه الطرق للتخفيف من الآثار الضارة للتدخين ثبت عدم جدواها مطلقا وأجمع العلماء على أن الوسيلة الوحيدة للتخلص من مشكلة التدخين هى الامتناع الفورى عن التدخين خصوصا بعدما أفتى علماء المسلمين بأن الحكم الشرعى فى التدخين بأنه مكروه وقد تصل الكراهية لدرجة التحريم لما يسببه من أضرار شديدة على الإنسان والبيئة .

علاقة التدخين بالإدمان

■ الأستاذ الدكتور

تطالعنا الكثير من المجلات والجرائد والإعلانات التليفزيونية عن التدخين وآثاره السلبية على الجسم والعقل لدرجة أن كثير من البلدان أجبرت شركات انتاج السجائر على وضع تحذير على علب السجائر يشير إلى أن التدخين ضار بالصحة ولكن مع ذلك استمر كثير من المدخنين على هذه العادة السيئة . برجاء إيضاح مضار التدخين على جسم الانسان وهل هناك علاقة بين التدخين والأمراض النفسيه وهل يعتبر التدخين نوع من أنواع الادمان. أرجو توضيح ذلك لأبنائنا الشباب.. وشكرا ..

■ الأخ م . أ . س

يمكن القول بوجه عام أن الكثيرين لا يعتبرون التدخين بمثابة مشكلة خطيرة تقف على قدم المساواة - فى خطورتها - مع مشكلة المخدرات، فمثل هؤلاء يفكرون دائما فى المخدرات وبوجه خاص تلك التى توصف بأنها «مخدرات قوية» مثل الهيروين.. غير أنه ينبغى أن نعلم جميعا أن دخان السجائر يحتوى على ١٢٠٠مادة كيميائية، ليس من بينها مادة واحدة تفيد الجسم. فأول أكسيد الكربون موجود فى دخان السجائر بنسبة ٤٢ فى الألف ومثل هذه الكمية تبلغ أضعاف المستوى المسموح به فى الصناعة (أكثر من ٨٠٠ضعف المستوى الطبى المسموح به فى الصناعة). كما أن سيانيد الهيدروجين. وهو غاز سام جدا - موجود فى دخان السجائر بنسبةتبلغ أضعاف المستوى المسموح به فى الصناعة أيضا، ومن هنا فإننا نجد أن أكثر من ٣٥٠ألف نسمة يموتون سنويا فى الولايات المتحدة بسبب تدخين السجائر (بالرغم من تقدم وعى المواطنين هناك بتلك المشكلة وتحريم السلطات هناك للتدخين فى الأماكن المغلقة وكافة المواصلات).

ويجب أن نعلم جميعا بأن التدخين يدمر الجنين. فلقد أوضحت دراسات الباحثين منذ أكثر من عقد من الزمن أن الأمهات المدخنات خلال فترة الحمل يعرضن الجنين للتدمير بأنفسهن وعند وضع بعض الأجهزة الطبية التى تسجل حركة الجنين فى بطن الأمهات المدخنات وجد أن هناك حوالى ٤٠٪ نقص فى حركة الجنين مقابل أجنة الأمهات غير المدخنات ..

ان استخدام الانسان للتبغ فى أى صورة من صوره : تدخين أو مضغ أو استنشاق هو أمر ضار جدا بالصحة فجميع أشكال استخدام التبغ تسبب تدمير الصحة .

والنيكوتين الموجود فى السجائر يسبب ضمورا فى الأوعية الدموية (وبالتالى ضيقا بها)، وهذا يرغم القلب على دفع كميات أكثر وأسرع من الدم لإتاحة مرور الدم خلال الأوعية الدموية وهذا بالطبع يرهق القلب .

كذلك فإن التعود على وجود النيكوتين بالدم بنسب معينة إذا نقصت هذه النسب فإن الانسان يشعر بعدم الارتياح والقلق والتوتر وعدم الثقة فى النفس ..

والتدخين مدخل أساسى من مداخل الادمان وهو الخطوة الأولى للدخول فى عالم الإدمان حيث يتم تعاطى الكثير من المخدرات عن طريق التدخين أو بخلطه مع السجائر من كل ما تقدم نجد أنه للمحافظة على صحتك الجسمية والنفسية إبقى بعيدا عن استخدام التبغ فى أى صورة من صوره.



التدخين هو المدخل الرئيسى للادمان والضياع

أضرار الإدمان على الجسم

■ الأستاذ الدكتور

نسمع كثيرا فى هذه الأيام عن مشاكل الإدمان فى المجتمع وعن وجود أصناف جديدة لم تكن موجودة من قبل مثل وجود بودرة الهيروين والكوكايين ولذلك نرجو شرح تأثير هذه المواد على جسم الانسان والأضرار التى تنجم عنها والفرق بينها.

■ الأخ ح . أ . ج

الإدمان من المشاكل الخطيرة التى تؤثر على الفرد والأسرة وعلى المجتمع ككل والإدمان هو وجود قوة شديدة ورغبة ملحة لتناول العقار والحصول عليه بأى وسيلة مع الاتجاه المستمر لزيادة الجرعة وحدوث أعراض جانبية شديدة عند التوقف عن أخذ العقار وهناك كثير من العقاقير التى تسبب الإدمان وتؤثر تأثيرا مباشرا على الجسم وبالأخص الجهاز العصبى ولكن أشدها خطورة هى المخدرات المصنعة مثل الهيروين والكوكايين والتى انتشرت بشدة فى المجتمع فى السنوات الماضية. والهيروين هو أحد مشتقات الأفيون ويتميز متعاطى الهيروين باضطراب الشخصية مع سلوك غير اجتماعى وتدهور اجتماعى وفشل مستمر فى العمل ويعطى الهيروين تغيرا مستمرا حوالى ٣ ساعات كالشعور بالانفصال عن العالم الواقعى وقلة التركيز مع ضعف الشهية ولا يحب المدمن الإزعاج بواسطة أى مؤثر خارجى وعندما يبدأ تأثير المخدر فى الزوال يبدأ المدمن فى الإحساس بالتوتر والعصبية والعرق والتثاؤب مع رشح من الأنف ونشر بالمفاصل والظهر. أما فى حالة الكوكايين فإنه يعطى الإحساس بالتنبه والشعور بالنشوة ويسبب اتساع حدقة العين مع شحوب الوجه وسرعة ضربات القلب وارتفاع بسيط فى درجة الحرارة ويمكن أن يؤدى تعاطى العقار بجرعات كبيرة إلى ظهور أعراض البارانويا، كما أنه يعمل على تدمير الأنسجة التى يلامسها - ونجد أن مدمنى شم الكوكايين يفقدون الحاجز اللحمى بين فتحتى الأنف، ويؤدى هذا العقار أيضا إلى الإدمان ولذلك فهو من المخدرات الشديدة الخطورة ومن المحتمل أن بعض الآثار المدمرة لتعاطى الهيروين ناشئة من الكوكايين الذى يضاف إليه دون علم من المتعاطى. وينتشر استعمال الكوكايين بين الشخصيات السيكوباتية .

الإدمان ومشاكله

■ **الأستاذ الدكتور**

الإدمـان من المشـاكل التى تكاد تعـصف بالشـباب وبالمجـتـمع ككل وتلاحظ فى الفـترة الأخـيرة ازدياد المشـكلة وانتشـارها فى جمـيع طبقـات المجتمع بعد أن كانت مـقصـورة فى فئة مـعينة من فـئات المجـتـمع فى الماضى وبدأت الصـحف والمجـلات فى النشـر عن هذه الظاهرة واتجهت الأفلام والتمثيليات إلى تحليل هذه الظاهرة ودخل رجـال القانون ورجـال الطب النفسى والشرطة فى مـجال العـلاج والوقاية وأخيرا صدر قانون بإعدام تجار المخدرات وبالرغم من ذلك مازالت المشكلة موجودة بدون حل حـيث يعانى قريب لى من مشكلة الإدمان وبالرغم من عـلاجه أكثر من مـرة فإنه يعود للتعـاطى مرة أخرى عـقب انتهاء العـلاج مباشـرة لدرجة أننا أصبـحنا نعانى من الإحباط، وقريبى هذا شاب من أسرة على درجة من الثراء وكانت كل طلبـاته مجابـة فى الفترات الـسابقة وكـان على درجة ممـتازة من الأخـلاق ومـستـواه الدراسى ممـتاز إلى أن التـقى بمجـمـوعـة من الأصدقاء الذين أرشدوه إلى طريق الإدمان سامحهم الله .

وأرجو أن ترشـدنا إلى طريق الخلاص من هذه المشكـلة التى أضرت الأسرة كـثيـرا وتسببت فى تدهور الحـالة الصحـية والاجتـماعـية للمريض .

■ الأخت م . ع . أ

الإدمان مشكلة كـبيرة من المشاكل التى تواجـه المجتمع المصرى خـصوصا فى الفترة الأخـيرة وبعد تواجد المخـدرات المصنعة التى تؤدى إلى سرعة ظهـور علامات الإدمان من الناحيـة الجسمانية والناحـية النفسية وذلـك لأن المخدرات المصنعة يكون تركيز المواد المخدرة بها بنسبة عالية بما يؤدى إلى الادمان بسرعة أكبر وتكون آثارها التدميرية على الجهاز العصبى أسرع من المخدرات الطبيعية..

وللادمان أسـباب عديدة منهـا أسباب وراثيـة وأسباب جـسمانيـة حيث تؤدى الأمراض الجسمية التى تسبب الألم الشديد المتكرر مثل المغص الكلوى وبعض الكسور إلي ادمان المسكنات مثل المورفين إذا مـا استمر الانسان فى استعـمالها بإفراط بدون إشراف من الطبـيب المعالج، وهناك أيضـا أسباب نفـسية وعـقلية للادمـان مثل القلق النفسى والاكتئاب والفصام التى قد تؤدى إلى هروب الانسان إلى الإدمان، كذلك فإن الشخـصية تعتـبر من العوامل التى تؤدى إلى الإدمان حـيث تتصف شخصـية المدمن بالاعتماد على الغـير والرغبة فى تحقيق ما يريده فورا وعدم الـقدرة على تحمل أعباء الحياة البسيطة وعدم القدرة على التعبير عن الغضب والقلق والتوتر .

وعلاج الإدمـان يعتـمد على رغبـة المدمن فى الشفـاء والالتزام بما ينصـحه به الطبيب ويسـتطيع الطبيب التنبوء بنجـاح علاج المدمن فكلما بدأ الشـخص فى تعاطى المخدرات فى سن مبكرة كلما زادت احتمـالات الفشل والعوامل التى تؤدى إلى سرعة الانتكاس بعـد العـلاج هى اضطراب الأسـرة وعدم الاسـتـقرار الاجـتـماعى وعـدم الاستقرار فى عمل مـحدد والظروف الاقتصادية السيئة والعـجز عن تكوين صداقات جديدة والإصابة بالأمراض النفسية أو العقلية المزمنة.

ويبدأ علاج المدمن دائمـا فى مستشفى متخـصص حيث يوضع تحت الاشراف الطبى المستمر وتقيم حـالته بدقة من الناحية النفسية والجسمـية وتجرى له التحاليل اللازمة وتوقف المخـدرات فورا مع إعطاء العـقاقير الـطبية التى تمنع ظهـور الأمراض الجسمية والنفسية المؤلمة التى تصاحب التوقف عن التعاطى كذلك يتم اعطاء المهدئات والأدوية المضادة للاكـتئاب والفيـتامينات وحقـن الأنسولين لفتح الشـهـية وفى نفس الوقت يبدأ العلاج النفـسى الفردى والجماعى حيث يقوم المعـالج بمساعدة المدمن على فهم مـشكلته وكيـفية التعـامل معهـا بدون الحاجة للمـخدرات وقد ظهر حـديثا دواء تركسان وهو مضاد لمركبات الأفيون ويستخدمه المدمن على شكل أقراص يوميا وعند استعـماله لهذه الأقراص لا يستطيـع تعاطى الأفيونات لأن استـخدامها مع استـعمال الأقراص يؤدى إلى الآلام الـشديدة بالجسم مع القـىء وكلها أعراض مـزعجـة تجعله يخشى أستعمال المخدر.

وبعد خروج المدمن من المستشفى يجب أن يسـتمر فى زيارة الطبيب باستمرار لرعايتـه وملاحظته ولاسـتكمال العلاج الـنفسى وتستـغرق هذه الفتـرة حوالى سنة ونصف لاستكمال العلاج النفسى الاجتماعى والتأهيلى .



تدخين السجائر والكحوليات تؤدى إلى قرحة المعدة

أسباب الإدمان

■ **الأستاذ الدكتور**

يعانى أخى الأصغر من المشكلة التى أصابت كثير من الشباب وهى مشكلة الإدمان على المخدرات وكان فى أول الأمر يتصف بشخصية هادئة منطوية يميل للعزلة والانفراد بنفسه ولكن كان منتظم فى العمل ومحبوبا من كل الزملاء وشخصية محترمة من جميع الجيران وأهل الحى إلى أن تقدم للزواج من إحدى بناء الحى وكانت أعلى منه فى المؤهل العلمى وعندما رفضته بدأت حالته فى الانتكاس والتأخر حيث بدأ يهمل فى عمله وتبدو عليه علامات التوتر والاكتئاب وأصبح يدخن السجائر بطريقة شرهة ويتأخر فى الرجوع إلى المنزل فى المساء ويظل مستيقظا طوال الليل وينام فترات طويلة بالنهار وعندما يستيقظ يكون فى حالة لا مبالاة ولا يهتم بمظهره الخارجى ويقل تركيزه ويندفع لأتفه الأسباب إلى أن علمنا من أحد الأصدقاء بأن أخى يتعاطى الكثير من الحبوب المخدرة منذ مدة وبعد أن تم عرضه على الطبيب الاخصائى نصح بالعلاج النفسى وأوضح لنا أن العلاج يحتاج لمدة حيث أن أخى يتصف بالشخصية الحساسة السهلة الانقياد للادمان .

أرجو أن تساعدنا فى شرح طريقة العلاج لهذه الحالة وشكرا .

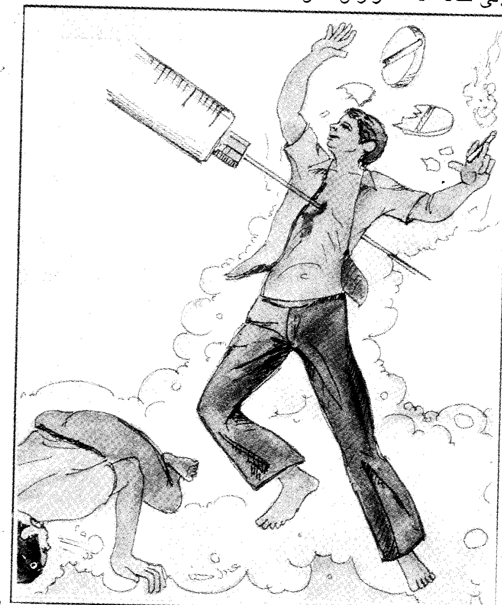
■ الأخ س . م . ع

الإدمان من المشاكل النفسية المركبة . ويحتاج علاج الإدمان لكثير من الوقت وتضافر الجهود للرجوع بالفرد المدمن إلى حالة السواء أو الشفاء مرة أخرى . ولكى يقع الفرد فريسة للإدمان يجب توفر عدة عوامل : أولها اضطراب بالشخصية وثانيا وجود عوامل أسريةوبيئية تؤدى للادمان وثالثا توفر العقار الذى يتعاطاه المريض .

وفى حالة الأخ يتضح أن العوامل الشخصية هى السبب الرئيسى للادمان حيث أن الأخ يعانى من شخصية هشة قابلة للمرض بسبب أبسط المشاكل أو المؤثرات. وقد أجرى بحث فى الجمعية المركزية لمكافحة المخدرات عام ١٩٨٤ على مائتين من المدمنين على تعاطى الأفيون ويهدف البحث إلى دراسة شخصية هؤلاء المدمنين قبل لجوئهم للادمان وقد تم اعداد استبيان يبين حالة المدمن قبل التعاطى وعلاقته بوالده وبوالدته وإخوته وأصدقائه وزوجته وأبنائه، وطاقته العملية وانتاجه وتغيبه عن عمله واحترامه للمحيطين به وحالته الدراسية وعلاقته مع زملائه فى الدرس ودرجة انطوائه وسرعة

حساسية وازدياد إفراز العرق من بدنه ومشكلته الجنسية وغير ذلك من مقاييس تبين بعض سمات القلق والاكتئاب .

وقد تبين من ذلك الفحص أن ٨٥٪ من المدمنين الذين فحصوا كانوا يعانون من القلق والاكتئاب اللذان دفعا بالمريض إلى تجربة التعاطى لفترة ثم الوقوع فريسة للادمان ولذلك فإن بداية الإدمان هو القلق والاكتئاب النفسى ثم محاولة الهروب من الآلام النفسية إلى المتع الكاذبة أو أخذ أقراص لخفض التوتر وهنا تقع الواقعة وما أدراك ما الواقعة ويستسلم الهارب القلق المكتئب إلى مهاوى الادمان يوما بعد يوم وهو يحطم كل يوم قدراته العصبية النفسية ولذلك تنصح فى حالته الأخ بمواصلة العلاج النفسى مع الطبيب المخص بذلك وعدم التوقف عن العلاج بمجرد انتهاء العلاج الجسمانى بالدواء فإن حالة الأخ تحتاج للعلاج النفسى مدة طويلة للرجوع بالشخصية إلى حالة الاستقرار والسواء .



الادمان يؤدى إلى تدمير الجسم

أضرار الحشيش

■ الأستاذ الدكتور

أعمل فى وظيفة ميكانيكى سيارات منذ حوالى ٢٠ عاما وهى مهنة تحتاج للكثير من المجهود الذهنى والعضلى وقد بدأت فى تدخين السجائر منذ مدة طويلة وأتعاطى أحيانا بعض المخدرات مثل الحشيش وذلك من أجل التغلب على بعض القلق والتخفيف من الحزن وأحيانا كعامل مساعد للفرفشة وزيادة الطاقة الجنسية وقد سمعت فى التليفزيون أخيرا عن مضار الادمان ولكن بعض الأصدقاء قالوا أن استعمال الحشيش لا يعتبر من الادمان ولكنه فقط تعود مثل السجائر وأن الدين الاسلامى لم يحرمه كما حرم الخمر وأن استعمال الحشيش بجرعات بسيطة متقطعة لا يؤدى إلى أى أضرار، أرجو أن تشرح لنا الرأى الطبى فى هذا الموضوع وشكرا.

■ الأخ م . م . أ

مشتقات الحشيش بجميع صورها مواد كيميائية دهنية قابلة للذوبان ببطء وهى تتراكم فى خلايا وأنسجة الجسم ولا تزول إلا ببطء شديد وتمكث فى الجسم فترة من الوقت من شهر إلى شهر ونصف وعلى ذلك فإن استمرار التعاطى بمعدل مرتين فى الأسبوع على الأقل يجعل الجسم يحتفظ بنسبة كبيرة من مادة ت . هـ . س وهى المادة الفعالة فى هذا المخدر طالما استمر المتعاطى فى الاستعمال .

ان تراكم هذه المادة فى الجسم على المدى الطويل يسبب تغيرات فى الشخصية وفى السلوك ويكون هذا التراكم بنسبة أكبر فى أجسام صغار السن الذين هم فى مراحل التكوين أكثر منه فى أجسام الكبار. ولتدخين الحشيش تأثير ضار جدا على الرئتين كما أنه قد يسبب الإصابة بالسرطان لا سيما إذا اقترن ذلك بتدخين السجائر .

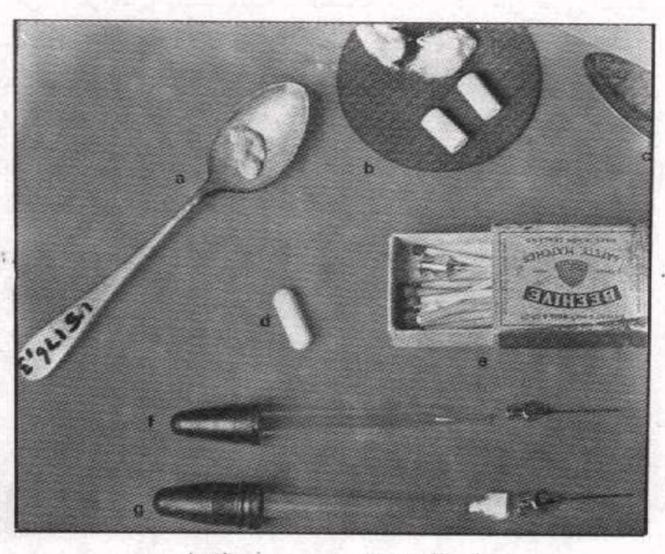
وتظهر على المتعاطى بعض التغيرات السلوكية قبل ظهور التغيرات الجسمية وبين هذه التغيرات تبلد الشعور والكسل والميل للنوم وفقدان الاهتمام بالرياضة والعمل والميل للابتعاد عن المجتمع ما عدا (الشلة) كما يظهر على البعض الاكتئاب والشعور بالعظمة الكاذبة وإحساس بالاضطهاد وسرعة الانفعال والنزعة العدوانية لا سيما إذا تحدث إليه مدرسوه أو رؤساؤه فى العمل أو الوالدان عن سلوكه المتغير ومن الآثار الضارة لاستعمال الحشيش أن هذا المخدر يغير من حالتهم المزاجية ويهربون مؤقتا من مشاكلهم أو من ضغوط الحياة مع أن هذه المشاكل وتلك الضغوط لأزمة لنمو الشخصية لذلك فإن الشاب المتعاطى الذى يريد أن يزيل الألم أو الملل أو الفشل سوف لايتعلم كيف يتعامل مع واقع الحياة ويصاب بصدمة كبيرة مع أول مواجهة لموقف جديد لتعامله مع الغير. ومثل هؤلاء لا تنمو لديهم القدرات اللازمة للتعامل مع الغير فى المجتمع لذلك يصبح كل انسان منهم منطويا على نفسه تنقصه الخبرات

اللازمة للحياة فى المجتمع .

وقد ثبت علميا ومـن متابعة الذين يدخنون الحشيش أنه يضـر الطاقة الجنسية ضررا بالـغا. وأثبتـت الإحصائيـات أن أكثـرية من يطلبون الـعون من الأطبـاء لعلاج الضعف الجنسى كانوا ممـن يدخنون الحشيش. والسبب أن لهذا المخـدر أثارا مركزية على خلايا الجهاز العصبى تؤدى إلى هبوط الطاقة الجنسية .

وقـد لوحظ أن الجينات وهى البـذور الأولى التى يتـخلق منها الانسـان والتى تحمل الصفات الوراثية أول ما يتأثر بتدخين الحشيش وثبت أن الحشيش يصيب هذه الجينات مـبكرا ولذا تتأكل هذه الجـينات وتؤدى إلى الأمراض الوراثيـة فى مستـقبل حـياة الانسـان وعلينا أن نعى ذلك وأن ننشـره بين الناس حـتى لا يصـاب المجتـمع بأطفال مشوهين تكثر بينهم النقص العقلى بأنواعه المختلفة.

أما عن رأى الإسـلام فى تعاطى المخدرات فـقد أفتى شـيخ الإسلام ابن تيمـية بحرمانيـتها وأن من يتعـاطاها وجب عليه حد الشرب وهو ثمانـون جلدة. وهنا قاعدة إسلامـية عـامة مقـررة فى شريعـة الإسلام وهى أنه لا يحل للمـسلم أن يتناول من الأطعمـة أو الأشربة شـيئـا يقتله بسـرعة أو ببطء ـ كالـسم بأنواعه من مـشروبات ومخدرات أو أقراص أو منبهات ـ فإن المسلم ليس ملك نفسه وإنما هو ملك دينه وأمته وحياته وصـحته وماله ونعم الله كـلها عليه وديعة عنده ولا مـحل للتفريط فيـها قال تعالى : ﴿ولا تلقوا بأيديكم إلى التهلكة﴾ سـورة البقرة : ١٩٥ وقال رسول الله صلى الله عليـه وسلم: (لا ضرر ولا ضـرار) ووفقـا لهـذا المبدأ فـإن تعاطى المخـدرات من الأمور المنهى عنها فى الإسلام.



بعض الأدوات التى تستعمل فى الادمان

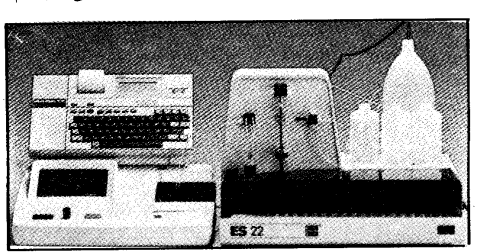
طرق الكشف عن الإدمان

■ الأستاذ الدكتور

ألاحظ على ابنى الطالب فى الثانوى عدم القدرة على التركيز والاستيعاب فى الفترة الأخيرة مع خروجه من المنزل باستمرار وعودته فى ساعات متأخرة من الليل حيث يكون فى حالة من ضعف التركيز وثقل فى اللسان مع احمرار بالعينين حيث يدعى السهر مع أصدقائه للمذاكرة، وعندما نحاول منعه من الخروج يكون فى حالة من النرفزة والعصبية ويشتكى من الآلام فى جسمه وقد ازدادت مصاريفه فى الفترة الأخيرة مع إهمال فى مظهره العام وقد سمعت من بعض أصدقائه أنه يتعاطى المخدرات وعندما واجهته بذلك أنكر انكارا شديدا وأنكر حاجته للعلاج فهل هناك طريقة للكشف عن الإدمان حتى نستطيع مساعدته فى العلاج ؟.

■ الأخ م . هـ . أ

من الرسالة التى أرسلتها تسأل عن طرق الكشف عن الإدمان فإن أبسط طريقة للكشف عن الادمان هو عزل الابن عن الخروج من المنزل لمدة يومين فإذا كان الابن مدمنا على أحد المكيفات فإن أعراض الإدمان سوف تبدأ بالظهور حيث يعانى المدمن من أعراض الإدمان النفسية والجسمانية أما عن أعراض الإدمان النفسية فهى سرعة الانفعال والنرفزة وعدم النوم مع عدم القدرة على التركيز والاستيعاب والميل للاكتئاب أما عن الأعراض الجسمانية للانسحاب من الادمان فهى الهمدان بالجسم مع النشر فى المفاصل والظهر وضعف الشهية وفى حالة الادمان على الهيروين فإن الأعراض الجسمانية والنفسية تكون أشد حيث يعانى المدمن من الاسهال والرشح وقد يصل الأمر للهذيان والاختلاط العقلى فى حالة الادمان لمدد طويلة على جرعات عالية من الهيروين وهناك طرق أخرى للكشف عن الادمان وذلك بإجراء التحاليل الطبية من تحليل للبول للكشف عن وجود آثار العقاقير المختلفة فى الجسم .



جهاز قياس العقاقير بالكومبيوتر

علاج الانتكاس من الإدمان

■ **الأستاذ الدكتور**

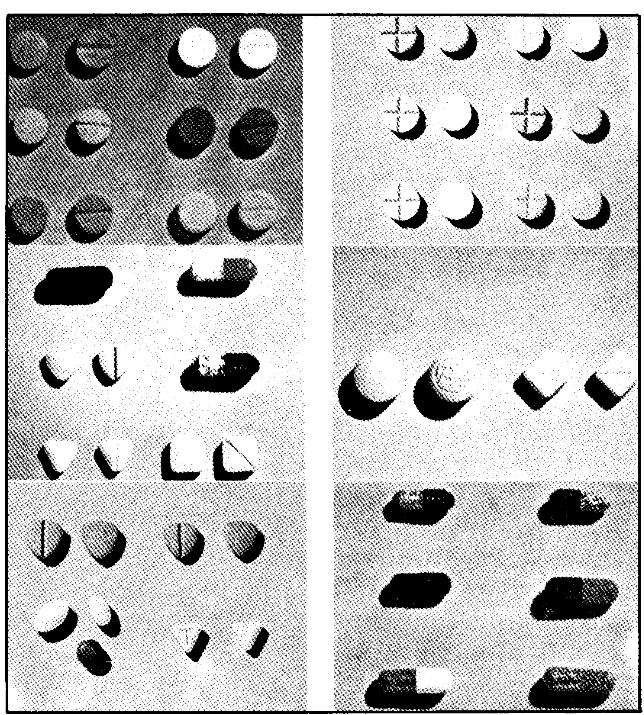
أصيب أخى بمرض العصر الذى حطم حياته وصحته وهو الادمان على الهيروين والأقراص المنومة وللأسف أدركنا المشكلة بعد أن أنفق على الإدمان مبالغ طائلة وأدى إلى انهياره فى العمل مع وجود مشاكل أسرية مما أدى إلى انفصاله عن زوجته، وتركه لأولاده وأصبح كثير المشكلات وبعد أن أدركنا أبعاد المشكلة الخطيرة أدخلناه إحدى المصحات المتخصصة للعلاج ولكنه بعد حوالى أسبوع طلب الخروج بعد أن تحسنت حالته الجسمانية وعاهدنا على عدم العودة للادمان مرة أخرى، وأبدى ندمه الشديد على تصرفاته السابقة، وقد فرحت الأسرة فرحة غامرة من هذا الموقف منه وتوسطنا لدى الطبيب لخروجه من المصحة ولكن للأسف الشديد علمنا بعد حوالى أسبوعين من خروجه من المصحة بعودته للادمان مرة أخرى مما أدى إلى صدمة وإحباط شديد للأسرة ويأس من العلاج والشفاء لهذا الداء. أرجو أن تدلنا على حل المشكلة التى أصابت جميع أفراد الأسرة بالاكتئاب والحزن .

■ الأخ ش . أ . م

الادمان هو حالة من حالات التسمم المزمن الذى يؤثر على الفرد والمجتمع من نتيجة التعاطى المستمر للعقاقير وهو يتميز بوجود قوة ورغبة ملحة لتناول العقار والحصول عليه بأى وسيلة مع الاتجاه المستمر لزيادة الجرعة والاعتماد النفسى والجسمى على العقار مع ظهور أعراض جانبية شديدة عند التوقف عن أخذ العقار .

والادمان على الهيروين وهو أحد مشتقات الأفيون يؤدى إلى التهاب الكبد والتسمم والأمراض التناسلية وجلطات الوريد ويتميز متعاطى الهيروين باضطراب الشخصية مع سلوك غير اجتماعى وتدهور فى العمل ويحتاج المريض إلى دخول وحدة خاصة للادمان فى إحدى مستشفيات الطب النفسى والعلاج فى العيادة الخارجية أو المنزل غير مجد. والعلاج يتجه إلى شقين فى نفس الوقت شق جسمانى، وذلك لعلاج الأعراض الجسمانية التى تصاحب الامتناع عن التعاطى وذلك لخفض شدة أعراض سحب العقار، وذلك عن طريق التنويم والتخدير طويل المدى باستخدام المنومات والمطمئنات لمدة حوالى أسبوعين مع إعطاء المريض كثيرا من السوائل والفيتامينات والأدوية الفاتحة للشهية وغالبا ما تختفى أعراض الانسحاب بمرور

أسبـوعين ولكن الشق الثانى من العـلاج وهو الشق النفسى يحـتاج لفتـرة طويلة من العلاج. وفى أغـلب المصحات المتـخصـصة فى العـالم يستـغرق علاج الشق الـنفسى حوالى ٦ أشـهر. وكلما زادت فـترة مكوث المريض للعلاج زاد الأمل فى شـفائه. ومن هنا ندرك أن أخاك لم يتعاطى العلاج للمدة المناسبة بالنسبة للناحية الجسمانية، وطبعا بالنسبـة للناحية النفسـية فلا داعى لليأس والاحـباط ولكن حاول المساعـدة بالطريقة الطبية السليمة .



أنواع من الأقراص المخدرة التى تسبب الادمان

الإدمان على المهدئات

■ **الأستاذ الدكتور**

قرأت فــي إحدى أعــداد مجلة النفس المطمـئنة موضـوعات المهـدئات الصغرى والادمــان عليها والمخاطر التى من الممكن أن تحدث نتـيجة تعاطى هذه المهـدئات مما أدي إلى حيرتى وارتباكى. فـقد وصف لى أحد الاخـصائـيين النفسـيين أحد هذه المهـدئات ونصحنى بالالـتزام بالعلاج حتى تستقر حالتى النفسية التى أعاني منها. أخبرنى بربك هل أستمر على هذا العلاج رغم مــا به من مخاطر وأضرار ، أم أمتنع عن العلاج الذى وصـفه لى الاخصائى ونصـحنى بالاستمرار فـيه، وما رأى الدين فى العلاج بهـذه الأدوية علما بأن الرسول صلى الله عليـه وسلم ذكر فـى حديثـه الشريـف «إلا إن كل مسكر حــرام وكل مخدر حرام وما أسكر كثيره حرم قليله وما خمر العقل فهو حرام».

وشكرا

■ الأخ أ . م . ش

المهدئات الصغرى مثل أقراص (الفاليـوم، الترنكيلان، الاتيفان.. الخ) ليست من المخدرات من الناحية الفنية، ولكن استخدام تلك العقاقير لمدة طويلة يؤدى إلى الاعتماد العضــوى عليها، ولذلك فــإن استخـدام هذه الأدوية والعقــاقير يحـتاج أن يكون تحت إشراف طبى دقيق ولمدة محددة حتى لا يحدث التعود أو الاعتماد والعلاج مادام تحت إشــراف أخصــائى يعلم وظائف تلك الأدوية والتــأثيـرات الضارة لهــا فلا خـوف من استــخدام تلك المواد. أما استــخدام تلك العقــاقير بدون إشراف طبى وبدون داع فــهو نوع من أنواع إساءة الاستخدام. فكما نهى الاسلام عـن تناول الطعام بكميات مسرفة ودعا الرسول صلــى الله عليه وسلم إلى ملء ثلث المعدة فقط بالـطعام، وأن الاسراف فى الأكل مضر ونهــى عن ذلك فإن الإسراف كذلك فى تعاطــى العلاج بدون ضرورة طبية يكون خطرا داهما لما يؤثر ذلك على الجهاز العـصبى وعلى القدرة على التمييز، ولذلك فإن تعاطى المهدئات الصغرى إذا لم تكن هناك ضرورة طبية وعلمية لها تصبح فى حكم تعاطى المخدرات .

الوقاية من الإدمان

■ **الأستاذ الدكتور**

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته وبعد.. تطالعنا الصحف والمجلات بين الحين والحين على وسائل علاج الادمان وطرق الوقاية منها وقد علمت أن من بعض طرق العلاج فى حالة الادمان الكحولى العلاج بأقراص انتابيوز حسب علمى وأن العلاج بهذه الأقراص يسبب النفور من تعاطى الكحوليات. فهل وصل العلاج بالنسبة للأصناف الأخرى من الادمان خصوصا الادمان على بودرة الهيروين إلى وجود أقراص منفرة تؤدى إلى نفور الانسان من تعاطى هذه البودرة اللعينة التى أثرت تأثيرا سيئا جدا على سلوك ابنى وجعلته يترك دراسته ولا يبالى لأى شيء فى الحياة.. أرجو الرد على هذه الرسالة وشكرا .

■ الأخ أ . ج . م

الادمان على بودرة الهيروين من المشاكل الخطيرة التى تواجه الشباب فى مجتمعنا وذلك لما له من تأثير على النواحى الجسمانية والنواحى النفسية فضلا عما له من تأثير على النواحى الاقتصادية للمجتمع حيث يصبح الشاب طاقة بلا حول ولا قوة وأحيانا يتجه الشاب إلى الانحراف السلوكى ويبدأ فى سلوك إجرامى حيث يبدأ فى بيع حاجاته الشخصية ثم يبدأ فى بيع أثاث ومتعلقات الأسرة حتى يحصل على المال اللازم لشراء المخدر، وإذا كان فى وظيفة أو تجارة يبدأ فى بيع جميع ممتلكاته حتى يصبح مفلسا ولذلك فإن العلاج يجب أن يتجه إلى النواحى الجسمانية فى نفس الوقت الذى يراعى فيه النواحى النفسية وعلاج البواعث التى أدت إلى الادمان ومن ضمنها ضعف الشخصية والإرادة ومصاحبته رفقاء السوء. لذا فإنه بعد العلاج الجسمانى لعلاج أعراض انسحاب المخدر من الجسم يجب عمل تحليل للبول للتأكيد من خلو الجسم من مشتقات الأفيون وكذلك عمل فحوصات الكبد للتأكيد من عدم وجود أى علامات فشل للكبد، وهناك الآن عقار (تركسان) وهو مستحضر تخليقى مضاد للأفيون ومشتقاته وهو يمنع تأثير مشتقات الأفيون ويستعمل فى العلاج الطويل المدى للمرضى الذين عولجوا من مرحلة الانسحاب وتخلصوا من بقايا آثار الأفيون فى الدم. ويعطى هذا العقار على هيئة أقراص تعطى ٢ قرص كل يومين بحيث إذا تعاطى المريض أى نوع من الهيروين أو مشتقات الأفيون الأخرى تسبب له آلاما جسمانية مباشرة فى نفس وقت التعاطى على هيئة أعراض انسحاب شديدة مما يؤدى بالمدمن أن يحترس أشد الاحتراس من الوقوع مرة أخرى فى الادمان .

الباب السادس



الأمراض النفسية

الوسواس القهرى

■ الأستاذ الدكتور
أنا طالب بكلية الصيدلة جامعة أسيوط بدأت مأساتى منذ ٧ سنوات للأسف اننى امتلك قلب لا يقوى على تحمل أى صورة عذاب أو أى موقف مؤلم كرؤية طفل يبكى أو أنه فقير يمد يده أو رؤية يتيم يبكى أو رؤية زرع عطشان عندما كنت طفل فى سن ٧ سنوات كنت أصلى وأحافظ على الصلاة وكنت فى غاية السعادة وفجأة فى وسط تلك الفرحة تخيل لى أن هناك صوت يبث فى أذنى شتائم عن الله عز وجل ، الصوت معى اينما ذهبت ، ونمت حزينا وأنا نائم بكيت بصدق وبراءة الأطفال ودعوت الله أن يذهب عنى هذا الصوت والحمد لله وكأن الله استجاب لي فى الحال فذهب عنى ذلك الوسواس وأصبحت من نومى لا أشعر بشىء وناسيا تلك الحالة وذلك الصوت ـ كان سببه هو إننى خفت من سؤال هو ماذا لو سبيت الله وظللت طفل طبيعى حصلت على الابتدائية بمجموع ٩٧,٥٪ وكنت الأول على مدرستى وكذلك الحال فى الصفوف الثلاثة أولى ـ ثانية ـ ثالثة إعدادى حصلت على ٩٤٪ وكذلك أولى ـ ثانية ثانوى إلى أن جاء موعدى مع القدر ، جاء موعدى مع الجحيم ، جاء موعدى مع الآلام والأحزان القاتلة وبعد مضى شهرين من الدراسة فى الصف الثالث الثانوى تذكرت ماحدث لى وأنا صغير عندها كأنى سقطت من قمة ايفرست إلى الأرض أو قمة جبل شاهق وكنت واضع فى ذهنى اننى إن شاء الله سوف أحصل على مجموع عال فى الثانوى والتحق بكلية الطب ، بدأت أسمع بداخلى ذلك الصوت القبيح يسب الله عز وجل وأصبحت أنام وأستيقظ على ذلك الصوت فتحولت حياتى إلى جحيم لايطاق وشعرت وكأننى انقسمت إلى شخصين شخصا رقيق جدا وطيب يحب الله ويحاول صد تلك الوساوس والشتائم وشخص آخر أشعر بأنه يفوقنى فى القوة والضخامة ويقول لى ايه يعنى تسب الله.

بدأت انسى شكل الحياة الطبيعية. أصبحت الحياة من حولى تضيق شيئاً فشيئاً حتى والله كنت أرى السموات والحياة وكأنها فى حجم كف اليد.. غرقت أحلامى وطموحاتى وسط ذلك الطوفان المدمر لنفسى. بدأ الخوف يحيط بى من كل جانب. اننى لا أقدر على الضحك .. اننى أشعر اننى فى حاجة إلى والدى وأمى والا أفارقهما أبدا. وعلاوة على تلك المصيبة كل يوم يأتى تزداد الحالة سوء وتضاف إليها مشكلة جديدة كخوفى من الموت وكنت اتخيل وأنا داخل القبر وأصرخ ذهبت إلى عرافين والغريب انهم اجمعوا على رأى واحد هو اننى عندى خطوة أرضية أو نظرة أرضية . وأخذت ماوصفه لى هؤلاء المشعوذين ولكن أيضا دون جدوى.. الالام مازالت بقوتها ومن الغريب أيضا أصبحت أتوهم الموت فى أى لحظة وأنا أحدد الزمن الذى سوف أموت فيه فمثلا أقول انى سوف أموت بعد ساعة وإذا جاءت الساعة أقول غدا وهكذا .

■ الأخ ع . أ . ن

من الرسالة التى ارسلتها تشتكى فيها من الأفكار المرضية التى تسبب لك كثير من المعاناة والضيق والاكتئاب يتضح انك تعانى من مرض الوسواس القهرى ويمكن تعريف هذا المرض بانه تفكير غير معقول وغير مفيد يلازم المريض دائما ويحتل جزءا من الوعى والشعور مع اقتناع المريض بسخافة هذا التفكير مثل تكرار فكرة الموت أو القتل أو حدوث جمل نابية وكلمات كافرة أو فاضحة أو بروز نغمة موسيقية أو أغنية فى كل مناسبة وغير مناسبة بما يؤلم ويتعب المصاب وقد تحدث درجة خفيفة من هذه الأفكار عند كل إنسان فترة من فترات حياته إلا انها لا تلبث ان تزول مثل تكرار أفكار الهموم والمشاكل . ذات الطابع الخرافى والمبالغ فيه والتفكير فى قفل الباب وهل أحكم قفله قبل النوم أو فى ترديد لحن جميل سمعه قبل فترة وجيزة .

ولكن الوسواس القهرى يتدخل ويؤثر فى حياة الفرد وأعماله الاعتيادية وقد يعيقه تماما عن العمل. والوسواس القهرى أقل أنواع الأمراض النفسية شيوعا وتدخل الوراثة فى الاستعداد للمرض إذ أن حوالى ٢٥٪ من أقارب المصاب يحتمل إصابتهم بالمرض أيضا ووجوده بين أسر معينة دون أخرى يعد دليلا على تأثير البيئة والتربية لأن شخصية الابوان المريضة لا شك أنها تؤثر على عادات وسلوك واتجاهات الأطفال فى الأسرة .

ولعلاج هذه الحالة يجب العرض على طبيب أخصائى نفسى حيث تحتاج الحالة لايضاح وتفسير طبيعة المرض وطمأنة المريض وإزالة مخاوفه وتخفيف حدة توتره

وابراز العوامل المكبوتة للأعراض التى يعانيـها وكذلك فان للعلاج السلوكى دورا هاما فى علاج الـوسواس القهـرى وذلك لمحو العـادة العصـبية والتـعويض عنهـا بالشىء الطبيعى وانجح ما يكون العلاج السلوكى فى حالات المخاوف المرضية .

أما عن العـلاج بالادوية فيمكن استـخدام العقاقـير والادوية المضادة للاكتـئاب والقلق وهناك بعض الدراسـات التى تشـير إلى نجـاح استـخدام عـقار انفـرانيل فى حالات الوسواس القهرى وكذلك عقار تفرانيل المـضاد للاكتئاب وذلك بجرعات معينة تحت إشراف طبيب نفسى متخصص .

وكلمة أخيـرة فى هذا الموضوع لكل من يعانى من مرض الوسـواس القهرى ان هذه حـالة مرضـية مـثلها مـثل أى مرض ولا داعـى للخوف والرعب واتهـام النفس بالكفر لأن الله تـعالى لا يحاسب الناس علـى مرضهم لأنه امـتحان مـن الله جلت قدرته ولذلك يجب الصـبر على الابتلاء حـتى يمن الله بالشفاء . مع الاهتـمام بالرجـوع للقيم الدينية .

العلاج النفسي

■ الأستاذ الدكتور

كل أملي وأمنيتي الآن هي الرد على مشكلتي التي أقعدتني عن العمل وأبعدتني عن الحياة بل عزلتني عن كل الناس وجعلت مني كهل في الستين بالرغم من أن عمري ٣٧ عاما .. وإليك مأساتي:

كنت متطوعا بالقوات المسلحة وخضت حرب أكتوبر العظيم وأصبت فيها وتم انهاء خدمتي طبيا لاصابتي فاصبحت من أبطال أكتوبر وبعد خروجي من الخدمة قمت بالعمل في ورشة لسمكرة السيارات ومرت حياتي هادئة إلى أن تعرضت لبعض الظروف المادية القاسية وفجأة وبالتحديد في شهر أكتوبر سنة ١٩٩٠ وأنا جالس في البيت وجدت ضربات قلبي تزداد وانتقلت إلى صدري وأحسست كانها طبلة تدق فيه وإحساسي كأنني مخنوق وكأني أصبت في شيء في صدري وكنت أجد صعوبة في التنفس وصداع بل وجع في رأسي من فوق - أي في الجزء العلوي من الرأس - مع شعور بصوت وش فظيع في رأسي .. وأصدق سيادتك القول أصابني خوف شديد بأن قلبي فيه شيء خطير وذهبت إلى دكتور أخصائي قلب فورا وعملت رسم قلب وإشعة تليفزيونية وكشف على الصدر وكان قرار الدكتور بعد الفحص بأنني سليم ولكن لازمتني هذه الأعراض طويلا فذهبت إلى دكتور آخر ثم آخر وآخر إلى أن وصلت لعدد من الدكاترة يزيد عن ١٥٠ دكتور في جميع التخصصات بداتها بالقلب فعملت جميع الاشعات والتحاليل من دم وبول وبراز وسكر وخلافه وكلها كانت سليمة . ذهبت إلى أساتذة ودكاترة في تخصص باطنه وشراين أجمعوا كلهم بأنني سليم ذهبت بعد ذلك لأساتذة في النظر وكشف قاع العين ونظر عادي ونظارة والكل سليم ذهبت بعد ذلك إلى أساتذة في أنف وأذن وحنجرة وعملت إشاعات فقالوا لي أن عندي جيوب أنفية وثقب في الأذن وأعطوني علاج أخذته لمدة سنة كاملة بدون جدوى ، بل الأعراض من كثرة الأدوية زادت إلى الاحساس برعشة والاحساس بانني سأموت ولازمني الاحساس بالموت .

وفي نهاية المطاف من حوالي ستة أشهر ذهبت إلى دكتور تخصص أمراض نفسية وعصبية بعد أن لازمني الاحساس بالموت

والاحساس باننى سيحدث لى نزيف بالمخ أو جلطة بالمخ .. فاراد أن يطمأننى فطلب منى إشاعة على المخ بالكمبيوتر وأشعة مقطعية وعملت هذه الاشعة والحمد لله سليمة وقد بدأ الخوف بعد أن حدث فى قريتنا أكثر من حالتين وفاة بسبب نزيف بالمخ أو جلطة جعل منى فريسة لأننى سيحدث لى ذلك ومن يومها وأنا نايم صاحى أفكر غصب عنى فى اننى سيحدث لى جلطة أو نزيف بالمخ . وأنا حاليا أسير الخوف فاعتزلت الناس وجلست فى البيت منذ أكثر من سنتين لم أعد أخرج ولا أنزل من البيت نهائيا وكل ما انتظره هو حدوث موت لدماغى بالنزيف أو الجلطة فى أى وقت لذلك أرجوك .. أن تجد لى حل .. هل فعلا سيحدث لى ذلك وهل الجلطة أو النزيف فى المخ له أعراض قبل حدوثه أم لا ..

■ الأخ م . ع . س

كل شخص منا يمر أحيانا بأوقات عصيبة فى حياته حيث أن الحياة الحديثة دوافعها وضغوطها وبما فيها من صعوبات فى المعاملات تبدو فى بعض الأحيان الأوقات كما لو كانت مصنعا للقلق والضغوط النفسية ، لكن نوبات الخوف والرعب لا تنشأ من الضغوط اليومية للحياة والتى تبدو عادية حيث أن النوبات تحدث فى أماكن معتادة للمريض حيث يبدو أنه لا يوجد أى عوامل خوف بالنسبة له ، لكن النوبة تأتى كما لو كان هناك تهديد حقيقى لحياته ويستجيب الجسم لهذا الإحساس التالى وتبدأ مجموعة كبيرة من الأعراض فى الظهور على المريض فتتلاحق ضربات القلب وتضيق أنفاس المريض ويبعث الجهاز العصبى إشارات إلى جميع أجزاء الجسم تنذر بالخطر .

ومن هذه الأعراض والأحاسيس يقتنع المريض بينه وبين نفسه انه على وشك الاصابة بذبحة صدرية أو جلطة فى المخ أو أنه على وشك الجنون أو الموت .. ولتشخيص هذه النوبة على انها نوبة خوف يجب أن تنتاب المريض النوبة بصفة متكررة بمعدل أربع نوبات خلال أربعة أسابيع ويجب أن تحتوى على أربعة أعراض من الأعراض الآتية :

- عرق غزير
- رفرفة فى القلب
- ضيق بالصدر
- إحساس بالاختناق
- إحساس بالتنميل
- إحساس بالبرودة
- اغماء
- ارتجاف بالعضلات
- ميل للقيء وإحساس بالاضطراب فى البطن.
- إحساس بفقدان السيطرة على الذات أو الاحساس بالموت أو الجنون .

وتختلف الأعراض من شخص إلى آخر ، وقد تكون الأعراض شديدة مع إرهاق جسماني شديد مما يجعل الأطباء يخطئون التشخيص . ويعتقدون فعلا أن المريض يعاني من بداية ذبحة صدرية أو ورم بالمخ ، بل ويتم حجز المريض في الرعاية المركزة نظرا لعدم خبرة الأطباء بالحالة النفسية للمريض حيث يعتبر مرض الخوف مشكلة بالنسبة للأطباء حيث يصعب تشخيصه وغالبا ما يخلط الطبيب بينه وبين أمراض أخرى جسدية أو نفسية مثل أمراض القلب والغدة الدرقية وأمراض الجهاز التنفسي بل ان المريض يمضي جزءا كبيرا من وقته في التنقل من طبيب لآخر باحثا عن المساعدة إلا أن الطبيب النفسي المدرب يستطيع كشف المرض وعلاجه .

أما بالنسبة للسؤال عن جلطة المخ أو النزيف في المخ ووجود أعراض سابقة قبل حدوثها أم لا فالرد على هذا الشق من السؤال يكون بعمل الفحوصات الطبية من أشعة وفحوصات وتحاليل للدم وإذا أظهرت هذه الفحوصات وجود أي علامات عضوية مثل ارتفاع ضغط الدم أو وجود ارتفاع بنسبة الكولستيرول بالدم أو وجود عيوب بالشرايين المغذية للمخ فإن طبيب الأعصاب يستطيع عمل برنامج وقائي علاجي لهذه الحالة .

أما بالنسبة لك فكما أرسلت في رسالتك لم يثبت وجود أي مرض عضوي لديك فلا داعي للقلق وتوهم المرض .. وعموما فإن البرنامج العلاجي للخوف المرضي والقلق يحتوي على ثلاث أنواع علاجية هي العلاج بالعقاقير والعلاج السلوكي والعلاج بالتحصين البطيء أما بالنسبة للعلاج بالعقاقير فتستخدم العقاقير المضادة للإكتئاب وهي تعمل في نفس الوقت ضد مرض الخوف وهي تساعد من ٧٥ ـ ٩٠٪ من مرضى الخوف وتشمل هذه العلاجات مثبطات أكسدة المركبات الأحادية الأمينية والمركبات المشتقة من مجموعة البنزوديازبين من المهدئات الصغرى ، أما عن عناصر العلاج الأخرى التي تتمثل في العلاج السلوكي فهي تبدأ بإخبار المريض عن حقائق مرضه الذي يعاني منه ثم دراسة تاريخ المرض ومعرفة الموقف الصعب الذي نشأ منه مرض الخوف لدى المريض وبرمجة مخ المريض بالنسبة لهذا الحدث وبعدها يبدأ العلاج بالتحصين البطيء لتغيير طريقة تفكيره ، والعلاج السلوكي لتحسين طريقة تصرفه ويشمل العلاج السلوكي أيضا عمليات إزالة الحساسية أو إبطالها تجاه مايرعب المريض حيث يتم تعليم المريض تمرينات الاسترخاء أولا ثم يتم تعريضه تدريجيا لمواقف الخوف مع تعليمه كيفية التعايش معها حتى يتجنب حدوث نوبة رعب أخرى ..

لذلك ننصح بالنسبة لحالتك أن تعرض نفسك على أخصائي في الطب النفسي وتداوم على العلاج النفسي حتى تستقر حالتك النفسية بإذن الله.

المرض الهستيرى

■ الأستاذ الدكتور

أعرض لكم مشكلتى سائلا المولى القدير أن يعينكم فى إبداء النصح لى .

أنا متزوج منذ سبع سنوات من فتاة ورزقت بثلاث بنات منها وأحمد الله على ذلك . إلا أن العلاقة الزوجية كان يتخللها من وقت لآخر انفعالات من ناحيتها ولأتفه الأسباب قد تؤدى إلى غيبوبة ثم تشنج عصبى .

وفى الأيام الأخيرة تطور الأمر فى أوقات الغضب إلى حالة هستيرية تؤدى إلى كسر الأطباق ورمى الطعام فى الحوض - حصل هذا الأمر وهى فى حالة عدم إحساس . ثم بعد مدة بسيطة تغيرت ملامح وجهها وصوتها وقالت لى وكأنها شخصية أخرى «هى مريضة منذ فترة عندما كانت بنتا وعندها مرض انفصام الشخصية ولابد وأن نعالجها . وإلا سوف يصبح الأمر خطير جدا فى المستقبل» .

ثم بعد ذلك أفاقت وأبلغتها عن كسرها الأطباق . إلا انها كانت لاتدرى عن أى شىء حدث بل أقول بأن المدة التى انقضت وكأنها سقطت من عمرها فهى لاتدرى عنها شيئا على الإطلاق .

عرضت عليها الأمر بضرورة ذهابنا إلى طبيب نفسى لأخذ الرأى والمشورة وبدون أن يشعر أى أحد من أخواتنا إلا أنها رفضت لحساسيتها الشديدة .

مع العلم بأننى ملتزم بالتعاليم الدينية التى فرضها الله على عباده وأسأل الله تعالى أن يتقبلها منا جميعا وأن يختم لنا بحسن الختام . وحاولت أكثر من مرة تعليمها الصلاة والاحاديث التى وردت فى كتب السنة . وهى تحاول جاهدة الاستمرار على الصلاة لأن اللجوء إلى الله هو المنفذ الوحيد لخروجها من هذه الأزمة .

أرجو من سيادتكم تفسير ما حدث وإبداء النصح لى .

وجزاكم الله عنا كل خير .

■ الأخ م . ح . أ

من الرسالة التى أرسلتها يتضح أن زوجتك تعانى من مرض نفسى هستيرى وهو من الأمراض النفسية الأكثر شيوعا بين النساء حيث يتميز بظهور أعراض مرضية بطريقة لا شعورية ويكون الدافع فى هذه الحالة الحصول على منفعة خاصة أو جلب الاهتمام أو الهروب من موقف خطير أو تركيز الاهتمام على الفرد وعادة ما يظهر هذا المرض فى الشخصية الهستيرية التى تتميز بعدم النضوج الانفعالى والعاطفى مع القابلية للايحاء .

ويحدث المرض النفسى الهستيرى فى عدة مظاهر مرضية مثل الاضطرابات الحركية حيث قد يفقد المريض القدرة على الحركة مثل الشلل الهستيرى أو اضطرابات النطق حيث يعانى المريض من فقدان الصوت أو تغير الصوت ويهذى المريض بكلمات غير مفهومة بما يجعل الناس تظن أن الأرواح الشريرة تتقمصها أو حدوث النوبات الهستيرية وفى هذه النوبة يحدث إغماء بسيط وقد تصل النوبة إلى حالة تهيج عصبى شديد مع تحطيم كل ما حوله وللتميز بين هذه النوبة وبين نوبات الصرع العضوى نلاحظ أن النوبة الهستيرية تحدث عادة فى وجود الكثير من الأقارب وبعد أزمة انفعالية بعكس النوبات الصرعية التى تحدث فى أى مكان وقد تحدث أثناء النوم كما لا يؤذى المريض نفسه فى أثناء النوبات الهستيرية بعكس نوبات الصرع حيث يصاب المريض من جراء السقوط المتكرر حيث يصاب فى جميع أجزاء جسمه مع عض اللسان والشفة .

وهذه النوبات منتشرة بين السيدات فى مجتمعنا المصرى للتعبير عن وجود صراعات داخلية فى حياتهم الزوجية والعاطفية وللهروب من مواقف حرجة أو للحصول على الحنان والاهتمام الكافى .

ويتجه العلاج للكشف عن العوامل الدفينة اللاشعورية المسببة للأمراض ومحاولة حل الصراع النفسى الداخلى عن طريق العلاج النفسى مع استخدام بعض العقاقير التى تساعد على تهدئة التوترات النفسية المصاحبة للمرض .

لذلك يجب عرض زوجتك على الطبيب النفسى حتى يضع البرنامج العلاجى المناسب لحالتها .

القولون العصبى

■ الأستاذ الدكتور

أعانى منذ حوالى ٥ سنوات من آلام بالبطن خصوصا بعد تناول الطعام وأحيانا تحدث لى نوبات من الاسهال المتكرر مع القيىء وأحيانا أخرى نوبات من المغص مع الامساك الشديد مما أدى إلى ضعف بالجسم مع فقدان الوزن وعدم الرغبة فى تناول الطعام وقد عرضت حالتى على أكثر من طبيب باطنى وأجريت لى عدة فحوصات من تحليل براز وأشعة بالصبغة وكلها أظهرت أنى لا أعانى من مرض عضوى ووصف الأطباء الكثير من العقاقير بدون جدوى وأخيرا طلب منى الطبيب أن أعرض حالتى على أخصائى فى الأمراض النفسية لعلى أجد لديه علاجا لهذه الحالة المؤلمة مع العلم بأنى أشغل وظيفة حساسة وأتعامل مع الكثير من الناس ولكنى شخص حساس سريع التوتر والانفعال .

أرجو عرض حالتى لابداء الرأى وشكرا .

■ الأخ م . ج . ع

كثيرا مايشكو الإنسان من الآلام الجسدية ويكون منشأ هذه الآلام بسبب نفسى لابسبب عضوى ومثال ذلك ضغط الدم العصبى وقرحة المعدة والقولون العصبى . وفى حالة القولون العصبى يشكو المريض من المغص المتكرر مع تقلصات بالمعدة والأمعاء مع القىء والغثيان وعسر الهضم والإمساك وأحيانا الإسهال المتكرر .

ومن المعروف أن الجهاز الهضمى من أشد أجهزة الجسم حساسية للتعبير عن التغيرات النفسية والعصبية وأن هذه الأمراض قد تكون المؤشر الوحيد لهذه التغيرات فى بدايتها دون ظهور الأمراض النفسية ذاتها فقد تحدث حالات من الاكتئاب النفسى وتظهر فقط فى صورة نوبات متكررة من عسر الهضم وكذلك يصاحب القلق النفسى أعراض نقص الوزن وفقدان الشهية والإسهال المستمر وفى بحث على المرضى الذين يعانون من القولون العصبى المتقلص وجد أن نسبة مادة الكاتيكول أمين والادرينالين والنوادرينالين مرتفعة فى الدم وهذه المادة تفرزها غدة فوق الكلية وتسرى فى الدم تبعا للمؤثرات العصبية وتدل على مدى ودرجة الانفعال العاطفى والمجهود الذهنى للفرد . وقد بين البحث أنه كلما ارتفعت نسبة درجة القلق النفسى عند هؤلاء المرضى ارتفعت نسبة هذه المادة فى الدم . وهذه النتائج تدل على أن القولون العصبى يلتهب فعلا تبعا للتغيرات النفسية العصبية ، ويحدث نتيجة لهذه التغيرات زيادة مادة

الكاتيكول أمين أو نقصـها تبعا للتـغيرات العاطـفية والنفسـية التى تؤثر بدورها على القـولون . ولايحـدث هـذا فى أمـراض القـولون التى تنتج عـن الاصـابة بالديدان أو الطفيليـات أو الميكروبات والتى ليس لهـا أى علاقة بالتـغيـرات النفسيـة العاطفـية أو العصبية .

ولذلك فإن العلاج فى حالة القولون العصبى يجب أن يتجه لعلاج الأسباب التى تؤدى إلى زيادة القلق والتـوتر لدى المريض مع اسـتعـمال العـقاقـير المضـادة للقلق والاكتئاب تحت إشراف الطبيب النفسى وذلك بالاضافة للعلاج الباطنى .

فقد الشهية العصبي

■ **الأستاذ الدكتور**

لى ابنة تبلغ من العمر ٢٠ عامـا وهى فى السنة الثانية بكلية الآداب وكانت مـتفوقة فى دراسـتها منذ الصـغر وكانت مـثالا للشخصـية المستـقرة إلى أن بدأت تعانى من فـقدان الوزن باستمـرار لدرجة أن وزنها نقص من ٦٠ كيلو حتى وصلت إلى ٤٠ كيلو وبالرغم من أننا عرضناها علـى الأطباء الباطنيين الذين وصـفوا لهـا الأدوية المقوية والفيتامينات وبالرغم من أنـهم أكدوا لنا أنها لا تعانى من أى مرض عضوى وذلك بعد عمل الفحوصات الطبية إلا أنها مازالت تعانى من فقـدان الوزن مع الضعف الجسمى العـام وعندما نضغط عليـها فى تناول الطعام فانـها لا تستطيع البلع وأحيانا يـحدث لها نوبات من القىء وقد وصف لـنا الأطباء أخيـرا بأن حالتـها نفسـية ونصـحوا بعرضها على أخصائى نفسى . أرجو أن تدلنا على علاج هذه الحـالة وشكرا .

■ الأخت م . أ . ص

فقـد الشهـية أو رفض الطعـام خصوصـا فى سن المراهقة مـن الأمراض التى تصيب كثيرا من الفتيـات ونادرا ما يصيب الرجال وتدل الاحصائيات على انه فى كل ١٠٠ فتاة تعانى فتاة واحدة أو فتاتان فى خـلال فترة معينة من سن المراهقة من فقد الشهية .

ويبدأ المرض بعد محاولة لانقاص الوزن ويظهر المرض بعد صراع نفسى بشأن الخطوبةوالزواج أو بعد صراع نفسى أو فشل فى موقف ما ومن الناحية النفسية فان كـثـيرا من المرضـى يربطن بين البـدانه والحـمل وبالتـالى بالجنس الذى ينفـرن منه ويحاولن كـبته كـما أن هناك خوفـا مرضيا من الـوزن واضطرابا فى ادراك المريضة

لحدود جسمها إذ انها تشعر بالرغم من الهزال الشديد وكأنها طبيعية أو تميل للسمنة.

ويجب هنا أن تعلم بأن الفتيات المصابات بهذا المرض لم يفقدن الشهية للطعام على الاطلاق ومعظمهن يشعرن بجوع شديد فى أغلب الأحيان وما يفقدن هو القدرة على السماح لانفسهن بتلبية دعوة هذه الشهية لتحقيق الاكتفاء .

ومن المظاهر المرضية لفقدان الشهية العصبى رفض الطعام ومقاومته بكل الطرق - على الرغم من جميع التسهيلات - وأحيانا بأخذ المسهلات أو بوضع الأصبع فى الفم لارجاع الطعام وكذلك انقطاع الدورة الشهرية مع فقدان الوزن لدرجة كبيرة حيث تفقد بعض الفتيات حوالى ٢٠٪ من الوزن الطبيعى المناسب لسنها بما يؤدى بها إلى الهزال الواضح .

ولعلاج فقد الشهية العصبى يجب العودة إلى وزن مأمون يكون فى النهاية طبيعيا ومن ثم العودة إلى نظام غذائى متوازن كذلك يجب التخلص من الخوف من زيادة الوزن ولذلك يجب التحضير النفسى الذى سيسمح للمريضة بالعثور على طرق بديلة للتعامل مع النضوج البيولوجى الذى سينتج عنه زيادة الوزن .

ويتضمن العلاج إدخال المريضة المستشفى وإعطاءها كميات كبيرة من المهدئات والعلاج بالنسولين الفاتح للشهية الذى يسبب زيادة سرعة اكتساب الوزن مع إعطاء المريضة وجبات طعام خفيفة تحتوى على الكثير من الفيتامينات والبروتينات ثم يبدأ بعد ذلك العلاج النفسى الذى يساعد على تفريغ العوامل المرضية .

ويجب على الأسرة أن تساعد المريضة فى الخروج من المرض ويجب عليك أن تدركى أن الصراع داخل ابنتك يدور بين حاجة جسمها الجائع إلى الطعام وبين خوفها من الوزن الطبيعى فهى مقتنعة بأنه إذا بدأت السماح لنفسها بالاكل فانها ستفقد التحكم بنفسها وتزداد بدانة تدريجيا ودورك هنا ينحصر فى تشجيع رغبة الأكل لديها ومكافحة الشعور بالخوف من البدانة .

وكذلك يجب أن تجعلى الحقائق عن ابنتك نصب عينيك فالابنة التى تعانى من فقد الشهية العصبى لديها إدراك مشوه فيما يتعلق بحجمها مثلا فقد تشعر بأن حجمها هائل فى حين أنها نحيفة وقد تجد صعوبة كبيرة فى تقدير كميات الطعام المناسبة فتحس بأن كمية الأكل فى طبقها كبيرة جدا فى حين أنها أقل من الكمية التى يأكلها أخوها الأصغر عنها .

ويجب عليك فى هذه الحالة أن تتفهمى مشاعرها ولكن أكدى على تلك الحقائق فى الوقت نفسه فيما يختص بجسمها وحاجتها للتغذية .

الصداع والأمراض النفسية

■ **الأستاذ الدكتور**

أعــرض على سـيــادتكم مــشكلتى التـى تتلخص فى عــذاب دائم يصــاحـبنى منذ حـوالى ٩ سنوات إلا وهو الصـداع الذى يؤثر على حـيــاتى كلهـا وذلك لوجـود ألم دائم فى الرأس وعـدم القـدرة على التركيز والعمل وصعـوبة القراءة ويزداد الألم خصوصا عند حدوث أى إجهـاد نفـسى أو توتر وقد عـرضت حالتي على جـميع الأطـباء الاخصائيين فى مجالات الطب مـثل العيون والانف والأذن والباطنى وجراحة المخ والأعصــاب وقد عملت عدة فحوصــات أثبتت كلها انى سليم وتعاطيت كثيـر من الأدوية المسكنة بدون جدوى وأخيرا طلب منى الاخصائى الباطنى أن أعرض حــالتي على طبيب نفسى . أرجو أن تدلنى على علاج لحالتى وشكرا .

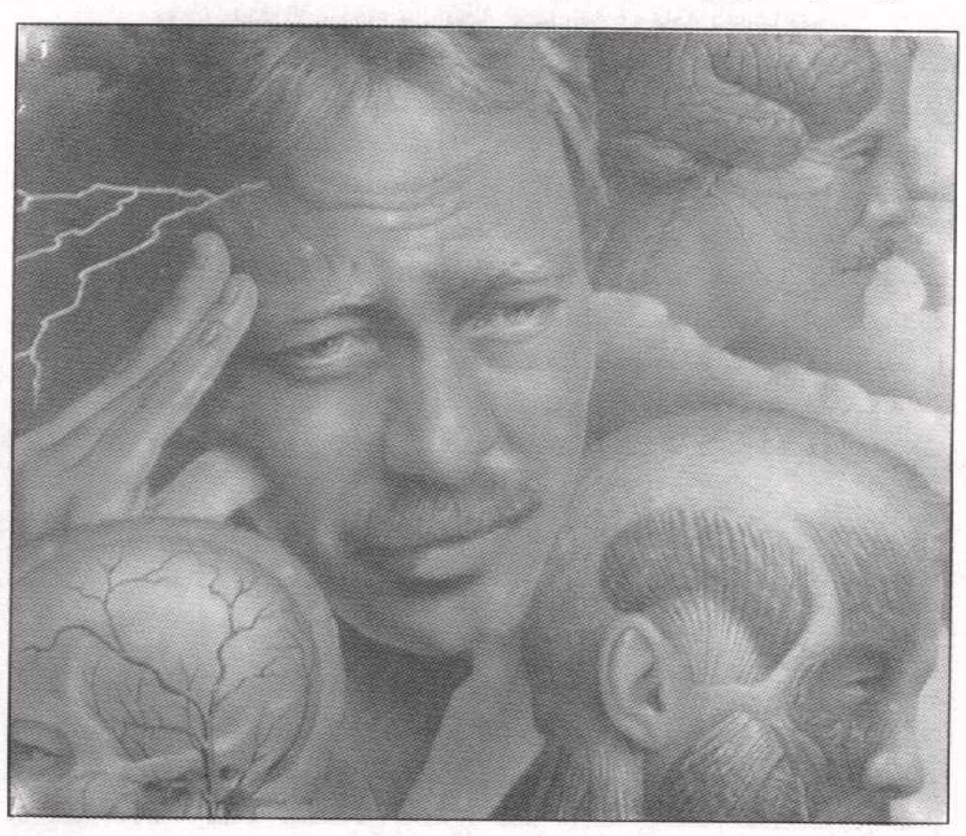
■ الأخ م . ح . م

الصداع أمر عادى فى حيـاة الإنسان وبعض الناس يحدث لهم الصداع مرة كل عام أو كل شهـر وأخرون مرة كل أسبوع أو كل يوم إما فى الصـباح أو المساء أو فى الصيف أو الشتاء أو قبل الدورة الشهرية أو اثناءها أو بعدها وقد يحدث الصداع حين التعـرض للشمس أو للضـوء الساطع أو حين الشـعور بالقلق أو الكآبة أو حـتى أثناء الاسترخاء وأسباب الام الرأس متنوعة ومختلفة ولكن أهمها الحالة النفسية وأهم حالة تصيب الانسان بالصـداع هى القلق النفسى وهو أكثر أنواع الصداع شـيوعا . والقلق خوف وتوقع سيىء ومع التوقع يحدث توتر فى العضلات ، عضلات الرقبة وعضلات الرأس ولذا فإن الاحســاس الغالب عند المريض هو أن شيئـا يشد رأسه ويكاد يشطره إلى نصفين أو أن شـيئا ثقـيلا قد وضـع فـى منتصف رأسه ، إذن لا مكان مـحدد ولا شكل مـعين، وتزداد حـدة هذا الصـداع مع مضى سـاعـات النهـار وتراكم المشكلات والاجـهاد ، على خـلاف الصـداع الذى يظهـر مع الاكتـئـاب ويكون فى أشد صــورة صباحا عند الاسـتيقاظ من النوم مباشرة وصداع القلـق متقطع يجيىء ويذهب ولكن إذا استمـرت حالة القلق يظل ملازما للإنسان . وفى حـالة القلق المزمن يألف الانسان الصداع بحكم العادة ويمضى حياته والصـداع فى رأسه والمسكنات لا تجدى معه ولا تفيده.

أما عن الصداع النصفى فهناك أسباب كثيرة لحدوثه فالإنسان الموسوس يعانى من الصـداع النصـفى الذى يبـدأ فى أحـد نصـفى الرأس والمشكلة هنا ذات شـقين ، الصداع نفسه وأعراض ماقبل الصـداع الغثيان والقيىء وآلام المعدة أو تنميل الأطراف

وهذه الأعراض تستمر بعض الوقت ثم يعقبها الصداع الذى يبدأ بجوار العين فى نقطة معينة ويصفه المريض بأن يشعر كأن أحد شرايين رأسه ينبض بعنف فى هذه المنطقة ثم يزداد الصداع حدة فيشمل جميع الوجه والرأس وقد يستمر ساعات ويأتى على هيئة نوبات وهو أكثر انتشارا بين الأذكياء والطموحين والمثقفين والذين يعانون قلقا مستمرا ويظهر أيضا مع الارهاق الجسمانى وقلة النوم . وأحيانا يثير الصداع قلق وخوف ويظن المريض أنه يعانى من مرض فى رأسه أو ورم فى المخ ويلجأ إلى كثير من الأطباء للعلاج وقد يكون الصداع بسبب التهاب فى الأنف أو الأذن أو مشكلة فى العين أو الأسنان أو يكون بسبب قلق نفسى أو اكتئاب .

ولذلك فان حالتك تلزم العرض على أخصائى نفسى على أن تعرض عليه الأبحاث الطبية التى أجريت لك بواسطة الاخصائيين الآخرين والتى أثبتت أن حالتك العضوية سليمة لكى يبدأ معك العلاج النفسى على أسس سليمة .



القلق النفسى من اهم اسباب الصداع

القلق النفسى

■ **الأستاذ الدكتور**

قرأت فى مجلة النفس المطمئنة موضوع شيق عن القلق وعن علاجه الطبى والنفسى والدينى وقد وصف كاتب المقال مرض القلق بأنه مرض العصر أو طاعون العصر وهو محق فى كلامه لان هذا المرض نكبة على من يصاب به فقد كنت حتى فترة قريبة استعجب ممن يشكون من الأمراض النفسية واعتبر المصاب بهذا المرض إنسان ضعيف الشخصية ضعيف الايمان ، يهرب من الواقع ومشاكله إلى غياهب المرض إلى أن فوجئت بالمرض النفسى يدهمنى بشدة واعجز عن مواجهته أو الخروج منه فقد بدأت أعراض المرض تصيبنى بعد مرض أحد الأصدقاء بالذبحة الصدرية ووفاته بعدها بيومين مع أنه لم يكن يعانى من أى متاعب قبل المرض وكان فى كامل الصحة وبدأت الأفكار والأوهام تطاردنى وبدأت أشعر بضيق شديد فى الصدر مع صعوبة فى النفس والاحساس بالاختناق وضربات سريعة بالقلب مع العرق الغزير لدرجة أن الأهل استدعوا لى سيارة الاسعاف وبعد فحص الطبيب أخبرنى انى سليم وأعطانى بعض المهدئات ولكنى لم أقتنع فلجأت إلى أستاذ لأمراض القلب وبعد الفحص أخبرنى أنى سليم ولكنى أصررت على عمل رسم قلب الذى أظهر كما قال الطبيب أنى فى حالة طبيعية وبعد العودة للمنزل حدثت لى نفس الأعراض وبدأت فى زيارة الأطباء لدرجة انى أصبحت زبون دائم فى أغلب عيادات الأطباء الذين اجمعوا على أنى أعانى من المرض النفسى .

أرجو أن تدلنى على علاج لهذه الحالة اللعينة التى أثرت على حياتى وشكرا .

■ الأخ س . ع . م

مرض القلق مرض قديم قدم التاريخ الطبى المدون لكن الطب الحديث توصل إلى حقائق جديدة كشفت عن العلاقة بين الكثير من الاعراض المرضية للجسم بما فى ذلك الأعراض الوهمية للقلب . والقلق قد يكون حالة مؤقتة نتيجة لموقف صعب .. كما قد يكون حالة مرضية تستدعى العلاج الطبى والنفسى . فلا يستطيع أى إنسان الافلات من القلق العارض مثل الطالب الذى يوشك على الامتحان أو الموظف الذى

يواجه تهديدا لمستقبله الوظيفى أو عند فقد الإنسان لأحد أقاربه أو أحبائه . تلك كلها حالات قد تكون عارضة يمكن اجتيازها واستعادة التوازن النفسى بدون أى تدخل طبى .

لكن هناك نوعا من القلق يصيب عددا من الناس دون سبب واضح فهو يظهر فجأة .. ويتخذ أعراضا متعددة منها الدوار واختلال ضربات القلب أو صعوبة التنفس وألام الصدر والاحساس بتنميل أجزاء متفرقة من الجسم والاحساس بارتفاع مفاجىء فى درجة الحرارة وغير ذلك من الأعراض المعبرة عن النوع الثانى وهو القلق المرضى .

وكثيرا ما تظهر عند مرضى القلق عشرات من الأعراض المختلفة التى تؤثر فى أعضاء مختلفة من الجسم الأمر الذى يواجه الأطباء الباطنين بالحيرة . فالتشخيص يشبه أو يماثل أمراضا عضوية كثيرة الأمر الذى يستدعى القيام ببحوث وتحاليل عديدة فضلا عن التجاء المريض إلى كبار الأطباء لمعرفة أسباب مرضه التى يهيمن على كل جزء من جسمه ثم يكتشف المريض الحقيقة متأخرا وهى أن العلاج يجب أن يكون علاجا نفسيا لانه الوحيد القادر على تفسير مثل هذه الأعراض والأساس الفسيولوجى للقلق يكون بسبب زيادة فى نشاط الجهاز العصبى اللا إرادى بنوعيه السمبثاوى والباراسمبثاوى . ومن ثم تزيد نسبة الادرينالين والنورادينالين فى الدم من تنبيه الجهاز السمبثاوى فيرتفع ضغط الدم ، وتزيد ضربات القلب ، ويتحرك السكر من الكبد وتزيد نسبته فى الدم ، مع شحوب فى الجلد ، وزيادة العرق ، وجفاف الحلق ، وأحيانا ترتجف الأطراف ويعمق التنفس .

أما ظواهر نشاط الجهاز الباراسمبثاوى فأهمها كثرة التبول والاسهال وزيادة الحركات المعوية مع اضطراب الهضم والشهية والنوم .

لذلك ننصح فى حالتك بأن تعرض نفسك على أخصائى نفسى واشرح له حالتك بالتفصيل والتزم بالعلاج والارشادات التى سوف يكتبها لك ولا تحاول علاج نفسك باللجوء إلى تناول المهدئات لان ضررها أكثر من نفعها مالم تكن تحت إشراف الطبيب .

الاكتئاب النفسى

■ الأستاذ الدكتور

ترددت كثيرا قبل أن أكتب إليك لا أعرف هل سأوفق فى نقل إحساسى .. كتلة من المشاكل .. من التعقيدات بداخلى ربما سببها الرئيسى علاقة الأسرة . نشأت منذ صغرى فى أسرتى التى لم تنس أبدا المشاكل .. أبى كان يختلقها كى يجد سببا فى خروجه من المنزل أو الذهاب لأى مكان فإذا تعرف على أصدقاء جدد أصاب النكد البيت والخناق المستمر . هكذا لم يخل البيت إلى وقتنا هذا من المشاكل .

أكره أبى هذا الذى تسبب فى تدمير أعصابنا . بكل قسوة وجبروت يضرب من أمامه . أمى ذات مرة رفع عليها السكين . لم أنس ذلك اليوم ولن أنسى شيئا بعد وقبل ذلك . لدرجة أن البيت لدينا مجرد لوكاندة للمبيت والطعام .... لا أحد يشعر بالانتماء إليه كذلك أنا أشعر بغربة كأنى وحيدة منذ صغرى، عدم الأمن والخوف من أى شىء .. لا أدرى لكن أعاند نفسى وأظهر عكس ما فى داخلى .. ضيق واختناق حزن عميق وبكاء مستمر شديد وأحيانا أشعر برغبة فى البكاء لكن داخل أعماق نفسى دون أن تذرف عينى قطرة . أعصابى تسوء يوما بيوم وأحس بحالة اكتئاب شديد كأنه قد أزمن. بدأت أفقد شهيتى للطعام تدريجيا وبدأ جسدى ينحف . أحاول دائما أن أسيطر على أعصابى لكن فى معظم الوقت لا أستطيع فهى مشدودة . صداع يلازمنى خاصة أسفل الرأس من الجهة اليمنى والآلام بالرقبة حتى أن قدرتى على المذاكرة والاستيعاب قلت . أجد راحتى فى البعد عن المنزل برغم ما فى ذلك من تعب وجهد وكأن الأمراض أصابت جسدى لا أعرف أى جانب من جسدى . لا أشتكى منه ـ لكن عند سفرى إلى القرية كأنه لم يكن بى شىء .

ولم يبق إلا ذكر عمرى فأنا قد أتممت عامى العشرين وحاصلة على دبلوم المدارس التجارية .. وشكرا .

■ الأخت س . أ . أ

من تحليل رسالتك يتضح أنك تعانين من الاكتئاب النفسى والاكتئاب النفسى هو استجابة تتميز بعنصرين : الشعور بالبؤس والشعور بالعجز والخمول . فالمكتئب حزين ذو مزاج سوداوى ، عديم الرضا ضيق الصدر يتملكه شعور بالاعياء وعدم

القدرة على إنجاز أى عمل مع ضعف الثقة بالنفس.

وهناك أسباب وعوامل تؤدى للاكتئاب النفسى منها ما هو حاد مثل فقدان الأعزاء والأهل أو مرضهم مرض مفاجىء .

كذلك هناك عوامل نفسية مزمنة عندما تتراكم تعرض المريض لليأس والحزن مثل الأحوال المالية المتدهورة وسوء التفاهم الأسرى والمشاجرات الزوجية المستمرة وعدم الانسجام فى العمل أو الوظيفة وعدم التكيف مع الزملاء أو الفشل المعنوى أو الأدبى مثل تكرار الرسوب فى الدراسة .

ومن أعراض الاكتئاب النفسى الشعور بفقدان الثقة بالنفس وعدم القدرة على التركيز وعمل الواجبات والشعور بالخوف والرهبة والضيق وعدم تحمل الشدائد والناس والضوضاء واضطراب النوم خصوصا فى الساعات الأولى من الليل وقد تتخلل النوم أحلام مزعجة وأحيانا يشتكى المريض من صداع يشمل الرأس وتوتر فى الرقبة . ويكون المريض فى أفضل حالاته عند بداية النهار ويكون فى أعلى معدل فى المساء ويجد المصاب راحة إذا تواجد بين أصدقاء ومعارف وإذا ما انفرد بنفسه عاودته الأعراض من جديد .

ولعلاج الاكتئاب النفسى تستخدم العلاجات الكيميائية بالعقاقير المضادة للإكتئاب تحت إشراف طبيب نفسى متخصص ولمدة معينة من الوقت وكذلك فإن العلاج النفسى مهم لحالة المريض المصاب بالاكتئاب حيث أن المسببات الخارجية والنفسية تعتبر العامل الأساسى فى الإكتئاب النفسى ولذلك فإن أنواع العلاج النفسى والسطحى والايحائى والاسترخائى والجماعى ، تمكن أن تكشف للمريض عن بواطن انفعالاته وأسباب استجابته الاكتئابية ثم كيفية التغلب عليها وحلها .



الاكتئاب يؤدى إلى ضعف التركيز والالام الجسمانية

عسر المزاج

■ الأستاذ الدكتور

أرسل هذا الخطاب وأملى أن أجد لديكم حلا لحالتى هذه فأنا يا سيدى العزيز أعانى منذ حوالى ٥ سنوات من إحساس بالكآبة واضطراب فى النوم وانعدام المزاج وفقدان الرغبة فى العمل وفى كل شيء كما أعانى من آلام فى الرأس بصفة مستمرة وخاصة الجبهة وجلد الرأس مع العلم باننى قمت بعمل أشعة ولكن الاشعة أظهرت عدم وجود أورام . وأيضا دوخة بسيطة باستمرار وتزداد فى حالة الوقوف كما أعانى من إرهاق لدرجة كبيرة باستمرار وأغضب بسرعة جدا وأحس باستمرار بالموت وخاصة فى المساء . هذه آلامى يا سيدى ولقد تعبت منها وكلى أمل أن أجد لديكم حلا لمشكلتى هذه أو لحالتى .

■ الأخ س . أ . م

من الواضح من رسالتك أنك تعانى من حالة اكتئاب بالمزاج وهو مرض يعانى فيه المريض من انخفاض بالمزاج وانخفاض بالطاقة وقلة فى النشاط وتضطرب القدرة على الاستمتاع والاهتمام بالأشياء التى حوله ويشيع الشعور بالتعب الشديد حتى بعد أقل مجهود ، وعادة ما يكون النوم مضطربا والشهية للطعام قليلة وينخفض تقدير الذات والثقة بالنفس وكثيرا ما توجد بعض الأفكار حول الاحساس بالذنب أو فقدان القيمة ويبدو المستقبل مظلما ويتبدل المزاج المنخفض قليلا من يوم إلى آخر ولا يستجيب للظروف المحيطة وقد يصاحبه ما يسمى بالأعراض الجسدية مثل فقدان الاهتمام والاحاسيس المبهجة والاستيقاظ فى الصباح عدة ساعات قبل الموعد المعتاد .

وهناك نوع آخر من الاكتئاب المزمن فى المزاج ويسمى بعسر المزاج وهو اكتئاب يستمر لعدة سنوات على الأقل وهو نوع بسيط من الاكتئاب وعادة ما تمر على الأفراد فترات (أيام أو أسابيع متواصلة) يصفون أنفسهم أنهم على مايرام ولكنهم فى أغلب الوقت يشعرون بالتعب والاكتئاب ويبدو كل شيء مطلقا ويجلسون فى سكينة ويكثرون الشكوى وينامون قليلا ويشعرون بأنهم ليسوا كما ينبغى ولكنهم عادة ما يكونون قادرين على التعامل مع الاحتياجات الأساسية للحياة اليومية .

والاكتئاب نوع من الأمراض الوجدانية وينتشر بين الأفراد بنسبة من ١ ـ ٥٪ ويجب التفرقة بين أعراض الاكتئاب وهى أكثر انتشارا ومرض الاكتئاب فالأعراض لا تشكل مرضا ولكنها تفاعل الظروف الاجتماعية والسياسية والاقتصادية أما المرض فيحتاج لتدخل علاجى طبى .

ولعلاج حالات الاكتئاب تستخدم العلاجات النفسية والاجتماعية وهى علاجات أساسية لإقامة علاقة وثيقة بين المريض والمعالج ويتجه العلاج النفسى إلى محاولة فهم مشاكل المريض وصراعاته الداخلية وإعطاء الأمل بالشفاء ثم تشجيعه على مقاومة هذه الأفكار الاكتئابية كذلك فإن العلاج الكيميائى بواسطة العقاقير المضادة للإكتئاب فى نفس الوقت مع العلاج النفسى توصل إلى أفضل النتائج وممكن تنظيم هذه العلاجات بواسطة الطبيب النفسى المتخصص ويجب أن يستمر العلاج النفسى والكيميائى مدة لا تقل عن ٦ أشهر حتى تستقر الحالة بإذن الله وذلك فى النوبات الأولى من المرض .

وعليك باختيار الأصدقاء الصالحين وممارسة الرياضة فهما نصف العلاج وفيهما الشفاء بإذن الله.

الباب السابع

الأمراض الذهانية

الفرق بين الأمراض النفسية والعصبية

■ **الأستاذ الدكتور**

ماهو الفـرق بين الأمراض العـصبيـة والنفسيـة والعقليـة فقد كـثر التسـاؤل بخصـوص الفرق بينهم حـتى يستـشير المريض الـطبيب المختص لحالته ؟

■ الأخ ع . م . ح

يتسـاءل الناس عن الفرق بين الأمراض العـصبيـة والنفسيـة والعقلية والكثـير يخلط بين هذه الحـالات الثلاث فمنهم من يـقول مثـلا لشخص ما أنه يعـانى من قلق عصبى والبعض يقول قلق نفسي، مما يدل على اختلاط طرق فهم معنى القلق عامة .

فالمرض العصبى :

ينشأ من اختلال الجـهاز العصبى المركزى والأعصـاب التى تتفرع منه، ويكون ذلك على شكل التـهابـات أو ضمـور أو أورام بأنسجـة الجـهاز العـصبى أو انسـداد بالشرايين أو نزيف بالجهاز العصبى أو كدمات نتـيجة حوادث مختلفة وينشأ عن ذلك توقف وظيـفـة جزء مـن أجزاء الجـهـاز العـصبى ويـظهر ذلك عـلى شكل الشلل أو اضطراب بالحواس المخـتلفة : اللمس أو الشم أو الذوق أو السمع أو النظر وغـير ذلك من الأمراض العصبية وقد يظهر الصرع نتـيجة لأحد هذه الأسباب. فالمرض العصبى إذا هو مرض عضوى بالجهاز العصبى .

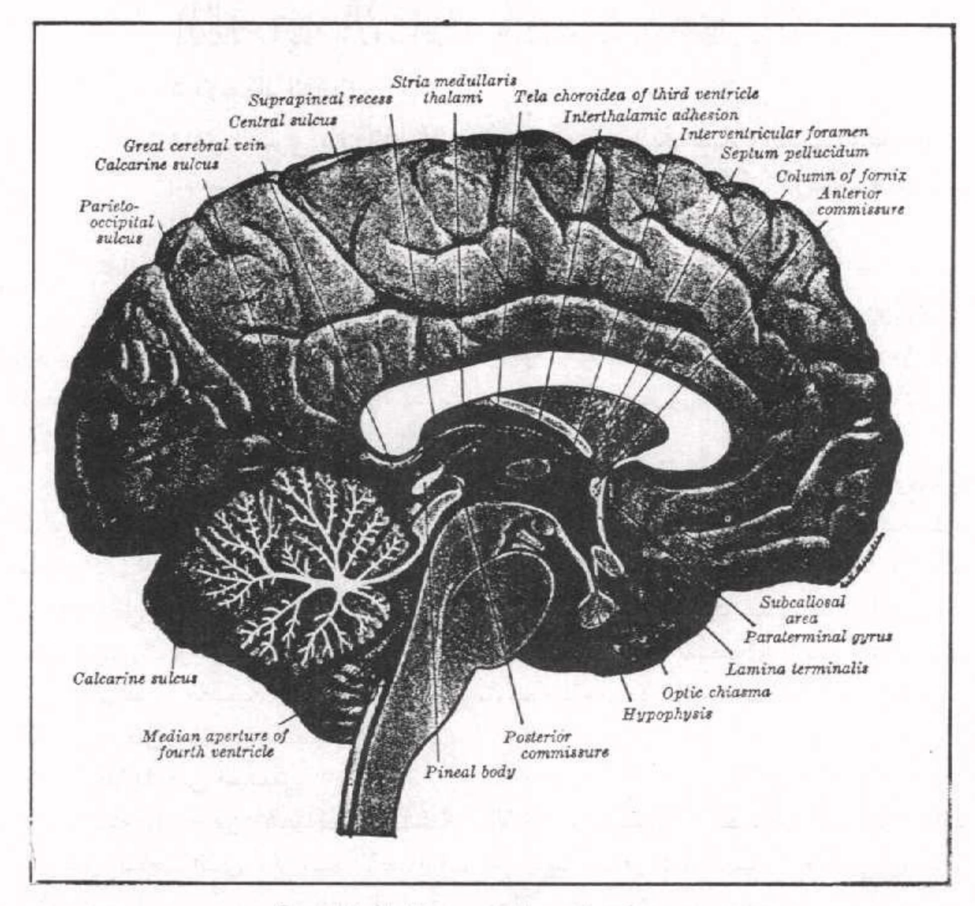
أما المرض النفسى :

فهو مزيج من الأعراض الوظيفية والأعراض النفسية والجسمية المختلفة وغالبا مايكون السبب الذى أثار ذلك الاضطراب هو سبب ينفعل لـه الجهاز العصبى ويسبب الأعراض النفـسية والجسـمية التى ذكـرناها سابقا فـالمشاكل المختلفـة والمتاعب التى لايقوى الإنسـان على تحملهـا كل هذه تسبب هذا الاضطراب الذى يكون المريض فـيه مستبصرا بحالته المرضية شاكيا منها ويظهر ذلك على شكل القلق النفسى والهستريا أو الاكتئاب النفسى.

أما الأمراض العقلية :

فهـى هذه الاضطرابات التى تفقـد المريض الاستـبصـار بمرضه وتجـعله غـير متكيف مع المجتـمع وتظهر على هيئة اضطراب فى الانفـعال أو اضطراب فى السلوك

وتظهر على شكل هلاوس ومـخاوف غير حـقيقة ومـعتقدات وهمـية وتصرفات غـير طبيـعية ويظهر ذلك عـلى شكل مرض الفصام ولوثـة المرح والاكتئاب وغـير ذلك من الأمراض العقلية .



وجود مرض عضوى بالمخ يسبب الأمراض العصبية

أسباب الاكتئاب

■ الأستاذ الدكتور

أعاني من حالة من حالات المرض النفسي الشديد وهي الاكتئاب وذلك منذ حوالي ١٠سنوات والمرض يلازمني بصفة شبه دائمة إلا في بعض الأوقات القليلة حيث تهدأ حدة المرض ولقد عرضت حالتي على أغلب أطباء الأمراض النفسية ووصف لي أغلب الأطباء العلاج بالأدوية النفسية والجلسات الكهربائية ولكن بعد مرور بعض الوقت أجد أن الحالة تنتكس مرة أخرى، وأرجو أن تشرح لي سبب هذا المرض النفسي وطرق العلاج للخروج من هذا المرض وشكرا.

■ الأخ م . أ . ع

الاكتئاب من أكثر الأمراض شيوعا وهو مسئول عن عديد من المعاناة والآلام النفسية بين آلاف من أفراد الشعب وعلى الرغم مما تساهم به بعض الأبحاث في تفهمنا لمرض الاكتئاب إلا أن العلماء لم يستطيعوا التوصل إلى ميكانيكية حدوث المرض بالضبط حيث أنه لا يوجد سبب واضح يستطيع بمفرده إطلاق المرض، إلا أن العلماء على وشك كشف المرض كاملا بإذن الله.

وأشار العلماء إلى أن العوامل الوراثية تلعب دورا هاما وأساسيا في حدوث المرض حيث استطاع الباحثون عام١٩٨٧ تحديد علامات وراثية تشخيصية للمرض، تحدد قابلية الأشخاص لمرض الهوس والاكتئاب وهو نوع من الاكتئاب الثنائي القطبية يتميز بتأرجح الحالة المزاجية بين الزهو والاكتئاب الشديدين.. وبالعثور على هذه العلامات الوراثية «الجينات» نجد أن العلماء يقتربون كثيرا من مكان الجين المسبب للمرض، وأعلن العلماء أيضا عن اقتراب التوصل إلى التفاعلات الكيماوية التي تتأثر بهذا الجين المسبب للذهان وهو المسئول عن الارهاق والمزاج السيىء المصاحبان للمرض..

وهناك أيضا بعض المواد الكيماوية الأخرى الموجودة بالجسم وتكون مؤثرة مثل هرمون «الكورتيزون» التي ينتجها الجسم بغزارة في حالات الخوف والغضب والضغط النفسي، وهذا الهرمون يزداد تلقائيا في الصباح حيث يصل إلى قمة مستواه ويبدأ في الانحدار التدريجي على مدار اليوم، أما في الانسان الذي يعاني من الاكتئاب فإن مستوى هرمون «الكورتيزون» يصل إلى قمة مستواه بالدم في الصباح الباكر وينخفض في الظهيرة والمساء، ولا يستطيع العلماء تحديد ما إذا كان عدم اتزان المواد الكيماوية هو المسبب للمرض أم أن المرض هو المسئول عن عدم الاتزان؟.. لكن من المعروف أن مستوى هرمون «الكورتيزون» يزداد لدى أي شخص يتعرض لضغوط نفسية وعصبية مستمرة لفترة طويلة.

ويعتبر الاكتئاب من الأمراض النفسية القابلة للعلاج حيث تبلغ نسبة الاستجابة للعلاج من ٨٠٪ إلى ٩٠٪ وبعد التقدم فى تفهم أسباب المرض اقترب العلماء كثيرا من معرفة كيفية علاج المرض وكيفية عمل برنامج العلاج. وقبل بداية أى برنامج علاجى يجب تقييم وضع المريض بالكامل حيث أن الاكتئاب مرض معقد ومتداخل وأى عوامل تؤثر على حياة المريض هى فى الواقع تصب فى وعاء المرض فمثلا وجود أمراض جسمانية أخرى مثل ارتفاع ضغط الدم أو أمراض الغدة الدرقية قد تساعد فى ظهور أعراض المرض لذلك فإنه عند تقييم حالة المريض فإنه يجب أن نأخذ مثل هذه الأمثلة فى الاعتبار حيث أن التقييم النفسى والجسمانى سويا يؤديان إلى اكتشاف التغيرات فى المزاج والأفكار وطريقة الكلام والذاكرة وهى جميعا تساعد فى تشخيص الاكتئاب، كذلك فإن الفحص الاكلنيكى للمريض قد يجعلنا نكتشف مرضا عضويا معينا من الأمراض التى تساعد على ظهور مرض الاكتئاب .

ويعتمد تأثير الدواء على الحالة العامة والوزن الجسمانى لدى المريض ويجب أن تؤخذ الأدوية بجرعة مناسبة ولمدة كافية، ففى بعض الأحيان نجد أن الطبيب النفسى يعطى المريض عدة مجموعات من العقاقير ليعرف أيهم يعمل بكفاءة أكثر وبطريقة عامة فإن مضادات الاكتئاب تعطى تأثيرها خلال مدة من ٣ ـ ٦ أسابيع وغالبا فإن الطبيب يصف دواء من أربعة هى المركبات الحلقية المتباينة ومانعات إعادة تخزين السيروتونين ومثبطات أكسدة المركبات الأحادية الأمنية (MAOI) والليثيوم.

ومن أقدم المركبات الحلقية المعروفة فى علاج الاكتئاب هى المركبات ثلاثية الحلقات أما مانعات إعادة تخزين «السيروتونين» فهى تستخدم فى حالات الاكتئاب الذى يتميز بإرهاق وإحساس بفقدان الأمل والسلبية وإحساس شديد بالذنب وفقدان القدرة على الاحساس بالمتعة وفقدان شهية يؤدى إلى نقص بالوزن .

وتستخدم مثبطات أكسدة المركبات الأحادية الأمنية (MAOI) فى حالات الاكتئاب الذى يتميز بزيادة الشهية وزيادة النوم والقلق الشديد والاحساس بالخوف وأعراض الوسواس القهرى إذا تواجدت بجانب الاكتئاب، كذلك من الممكن وصف نفس الدواء عند فشل الدواء السابق.

أما الليثيوم فيوصف للمرضى الذين يعانون من الهوس والاكتئاب كذلك فإنه من الممكن وصفه للأشخاص الذين تعاودهم نوبات الاكتئاب بدون هوس .

وهناك أنواع أخرى من مضادات الاكتئاب وتوصف هذه المجموعة الجديدة للمرضى الذين لا يستجيبون أو لايستطيعون استعمال المركبات ثلاثية الحلقات .

ومثل أى دواء فإن هذه المركبات لها أعراض جانبية مثل جفاف الحلق وزغللة العينين ودوخة وهبوط بالضغط وإمساك وتبدأ الأعراض الجانبية فى الزوال بمضى المدة .

الاكتئاب والأرق فى النوم

■ **الأستاذ الدكتور**

أعرض عليك مشكلتى حيث أننى أعمل مهندسا بإحدى شركات مقاولات البناء ومتزوج ولى طفلان وزوجتى تعمل فى إحدى الوظائف الحكومية ومشكلتى تتلخص فى أنه منذ أكثر من ثمانية شهور كنت أمر ببعض المشاكل فى العمل وبعض المسئوليات العائلية وقد حدث لى بعدها حالة نفسية غريبة وهى إحساس بهبوط نفسى شديد وتغيير مفاجىء فى الاحساس والشعور مع إحباط وانخفاض بالروح المعنوية بطريقة كبيرة وتشتيت لأفكارى وعدم الاهتمام واللا مبالاة بالحياة وتبدو لى الاحداث وكأنها حدثت منذ زمن بعيد جدا مع وجود أرق وعدم الراحة فى النوم وعند الاستيقاظ ، وعدم تذكرى لأى أحلام بعد النوم مما يسبب لى عدم الراحة وقد أخذت حبوب تربتزول حيث أننى كنت آخذها منذ عشرين سنة بسبب ظروف نفسية كنت أمر بها فى هذا الوقت ومع ذلك فلا أحس بالراحة النفسية المعتادة والتى كنت أحس بها من قبل حتى أننى أحس بملل كبير وإحساس بأننى أريد التخلص من الحياة وأتمنى الموت حتى يخلصنى من هذا العذاب النفسى حيث أن هذه الحالة تؤثر على عملى وعلى علاقاتى الاجتماعية مع الناس، وقد ذهبت إلى أحد الأطباء النفسيين وأعطانى بعض الأدوية النفسية وقد شعرت بتحسن بعض الوقت ولكن لم أعد إلى حالتى الطبيعية كما كانت من قبل .

رجاء التكريم ببحث حالتى وإرشادى إلى الطريقة التى يمكن بها أن أسترجع حالتى النفسية الطبيعية حيث أن هذه الحالة تؤثر على بطريقة لا إرادية بالرغم من سعيى للشفاء بأى طريقة .

ويكون لكم جزيل الشكر .

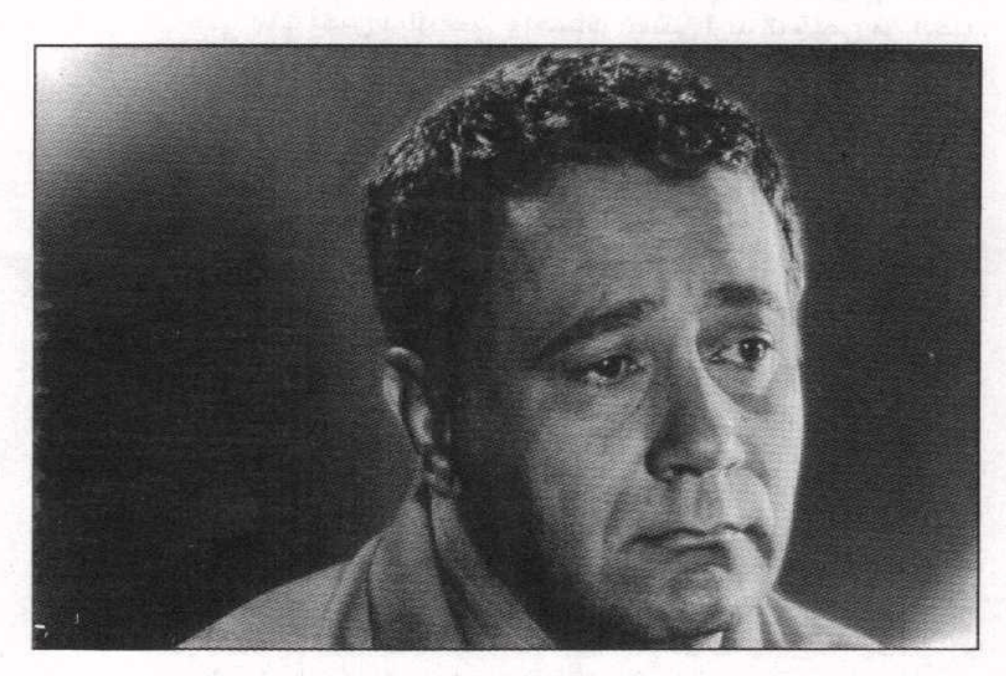
■ الأخ ر . ع . م

الاكتئاب من أكثر الأمراض النفسية شيوعا وقد دلت احصائيات هيئة الصحة العالمية سنة ١٩٨٨ أن نسبة الاكتئاب فى العالم حوالى ٥٪ ويجب التفرقة بين أعراض الاكتئاب وهى أكثر انتشارا ومرض الاكتئاب، فالأعراض لا تشكل مرضا ولكنها تفاعل الظروف الاجتماعية والسياسية والاقتصادية أما المرض فيحتاج لتدخل علاجى طبى .

ويبدأ مـرض الاكتئاب بأعـراض بسيطة تتدرج فى الشـدة ان لم تعالج فى بدء الأمر فيـشكو المريض أولا بفقدان القدرة علـى التمتع بمباهج الحيـاة مع هبوط الروح المعنوية ويشعر بفقدان الأمل واضطراب فى النوم مع الأحلام وفقدان الشهية وأحيانا الامساك والضعف الجنسى وقد يصـاحب ذلك إهمال بالسلوك والمظهر الخارجى وقد يصل الأمر إلى الانتحار والهروب من الحياة.

ويحدث الاكتـئاب فى نوبات يعود المريض بعدها إذا عـولج العلاج المناسب إلى حالته الطبيعية وأحيان يكون الاكتئاب بـصفة مستمرة (الاكتئاب المزمن) وتختلف مدة المرض اختلافا شـديدا ولكن غالبا ما تتراوح بين ستة أشـهر إلى سنة كاملة وذلك إذا تركنا المرض دون علاج أو تدخل ولكن بالعـلاجات الحديثة المتعـددة نستطيع أن نقلل فترة المرض بإذن الله إلى مدة تتراوج بين ٤ ـ ٨ أسابيع.

أما عن حـالتك فيـجب عرض حـالتك على أخصـائى الطب النفسى مـرة أخرى والانتظام فى العـلاج فى العلاج الطبـى والنفسى المدة الكافـية حـتى تستـقر الحـالة وتعـود إلى طبيـعتك بإذن الـله ولا ننصح بالرجوع للـدواء السابق فى حـالة انتكاس المرض بدون استشارة الطـبيب لأن كل نوبة مرضية تحتاج لعـلاج يختلف عن العلاج السابق وذلك حسب نوع النوبة المرضية وشدتها والحالة الجسمانية الحالية.



الاكتئاب مرض يؤثر على التركيز والانتباه

تقلب المزاج

■ **الأستاذ الدكتور**

لقد نشأت فى بيئة شبيهة بالغابة لم أستطع الاندماج فيها والتوافق والتكيف مع المجتمع وذلك لأننى نشأت منذ الصغر على «حب الله عز وجل ورسوله صلى الله عليه وسلم» ولكى أندمج فى البيئة يجب أن أكون - قوى - بذىء القول واللفظ متكبر - أفاك - فلم أسلك هذا السلوك وتمسكت بهداية ربى لى، فأصبح المجتمع ضدى فى كل شيء ولم يكن لى رفيقا واحدا، سوى الله عز وجل والأصدقاء الأتقياء قليلون، فأصبحت منعزل تماما، وكنت مثاليا وأسعى إلى المجد والتفوق وعندما وصلت إلى الثانوية أدبى كنت لا أحب المواد الأدبية وأستعير من المكتبة كتب عملاقة، وأترك الدراسة فرسبت فى العام الأول فأصبحت الأسرة والعائلة ضدى واحتقرنى المجتمع بما فيه عائلتى، فتحولت إلى الوجه الآخر - وسوس إلى الشيطان فأصبحت وحش - قوى - «فتوة» يغازل البنات، المجتمع أحبنى والكل خاف منى، والآن بعد هذه التقلبات السريعة فى الشخصية من «متدين» إلى مرح إلى عدوانى إلى مؤمن مرة أخرى انتبانى شعور من الاكتئاب النفسى والاضطراب الكلى. أرجو أن تدلنى على العلاج المناسب لحالتى .

■ الأخ خ . ع . م

من رسالتك التى أرسلتها يتضح أنك تعانى من تقلب فى المزاج فأحيانا تعانى من المرح والنشاط الزائد «الفتوة» ومعاكسة الناس وأحيانا تكون فى حالة من الانطواء والعزلة وقد تصل إلى درجة من درجات الاكتئاب والاضطراب وهذه الأعراض هى أعراض الشخصية الدورية أو النوابية حيث تتميز هذه الشخصية بظهور فترات متفاوتة من الاكتئاب والمرح وتتسم فترات المرح بالطموح الزائد والدفء العاطفى والحماس والتفاؤل والنظر إلى المشاكل بتساهل وسطحية مع حرارة العواطف والإخلاص والصدق فيها كما تتصف فترة الاكتئاب بالانشغال والتشاؤم وهبوط الطاقة والاحساس بعدم الأهمية وهذه التقلبات فى المزاج لا ترجع إلى عوامل خارجية تسبب ظهورها كما أن هذه التقلبات فى المزاج لا تصل إلى مرحلة المرض. ولذلك فإن حالتك هى نوع من أنواع اضطراب الشخصية، ويمكن التغلب على هذه التقلبات فى المزاج بواسطة العلاج النفسى الجماعى وذلك مالم تظهر أى علامات مرضية أخرى ويكون ذلك تحت إشراف أخصائى نفسى .

أما عن تأثير البيئة على الانسان حيث وصفت فى أول رسالتك بأنك نشأت فى بيئة أشبه بالغابة فإن الله عز وجل عندما يخلق الانسان فإنه يهيىء له جميع سبل النجاح فإذا امتحنه ببيئة غير مناسبة فإنه يعطى له الشخصية القوية التى تستطيع مواجهة هذه البيئة كما فى حالتك حيث أنك تحصنت بالإيمان لمعالجة مشاكل البيئة .

المرح المفرط

■ الأستاذ الدكتور

أرجو المشورة فى حالتى التى أعانى منها منذ عدة سنوات حيث يحدث لى فى كل عام تقريبا منذ ٥ سنوات نوبات من النشاط والحيوية والانطلاق مع الذاكرة النشطة والاقدام والجرأة فى الكلام ويكون مزاجى فى حالة الفرح والبهجة وخلال تلك الفترة أستطيع القيام بأعمال كثيرة أعجز عن عملها طوال العام ولكن للأسف يحدث أثناء هذه الفترة بعض الأعراض النفسية المرهقة مثل عدم النوم وسرعة الانفعال والنرفزة ويلى تلك الفترة فترة أخرى من الخمول والكسل وعدم الرغبة فى الخروج والاحساس بالعجز والضيق هل هناك حل أو علاج لمشكلتى، وشكرا .

■ الأخ ج . أ . ع

ذهان المرح من الأمراض النفسية التى تؤثر على المزاج ولذلك يسمى بالاضطرابات الوجدانية حيث يحدث فيها للمريض أن يصبح أكثر سرورا وبهجة من العادة وازدياد فى النشاط مع السرعة والتفكير والجراءة والاقدام على غير طبيعته وإذا ازدادت الحالة فيتخلص المريض من القيود الاجتماعية والسلوك الاجتماعى ويبدأ فى إهمال عمله وأسرته مما يدل على اختلال بالوظائف الاجتماعية كما يحس المريض بالثقة المفرطة فى نفسه مع الإحساس بالقوة والذكاء والغرور والتباهى بنفسه وأحيانا يتكلم فى الموضوعات الجنسية دون حرج ويبدأ فى القيام بمشروعات كثيرة خارجة عن اختصاصه وقدراته مع التوتر وسرعة الانفعال وقلة النوم والأكل وتطاير الأفكار وذهان المرح من الأمراض التى تحدث فى نوبات فتتكرر النوبات دوريا على المريض فتحدث أحيانا مرة واحدة أو مرتان وفى بعض الحالات عدة مرات وأحيانا تحدث فى وقت محدد من السنة أو فى فصول خاصة من السنة ولذلك فإن العلاج فى مرض ذهان المرح يتدرج حسب تكرار النوبات فإذا حدث للمريض أكثر من نوبتين خلال ٣ سنوات فينصح باستخدام العلاج الوقائى لمنع حدوث نوبات أخرى فى المستقبل وذلك باستخدام العلاج بأقراص الليثيوم مع مراعاة تقييم النسبة فى الدم أثناء العلاج وذلك بعمل التحاليل الطبية كل فترة للتأكد من أن نسبة العقار فى الدم هى نسبة وقائية كافية لثبات ومنع حدوث النوبات فى المستقبل بإذن الله .

لوثة المرح وعلاقتها بالذكاء

■ الأستاذ الدكتور

أنا شاب فى الخامسة والثلاثين من العمر وأعمل موظف فى بنك وأحصل على مرتب محترم والحمد لله ومحبوب من جميع الزملاء فى العمل ولى صداقات كثيرة ومتزوج ولى أسرة مستقرة ولكن يحدث لى كل عام فى نفس الميعاد من السنة نوبات مرضية كما يسميها الأطباء (أو حالة من الذكاء كما أسميها أنا) حيث أكون فيها فى حالة من النشاط الشديد وأستطيع خلالها إنجاز الكثير من الإعمال وقضاء كثير من المصالح ويكون فيها النشاط والذكاء شديد مع الجراءة فى الكلام والاقدام على الحياة وأحس فيها بأنى شخصية قوية مسيطرة ولكن يصاحب ذلك بعض القلق والانفعال مع عدم النوم مما يؤدى بالأسرة للتدخل فى شئونى وعرضى على الأطباء الذين يسارعون بإعطائى المهدئات التى تقلل من نشاطى وتحد من تفكيرى حتى أعود إلى حالتى الطبيعية السابقة والتى أكون فيها أقل نشاطا وأقل ذكاء وأقل اقدام على الحياة بل أحيانا أحس فيها بالاكتئاب والخمول الشديد وعدم الرغبة فى العمل بل أحيانا أيضا عدم الرغبة فى الحياة مع ترك العلاج أو محاولة التخلص منه حتى أستطيع أن أرجع إلى حالة النشاط مرة أخرى .

سيدى الطبيب هل أجد لديك حلا لمشكلتى وهل أنت فى صف الأطباء الذين يحاولون دائما تقييد نشاطى وحريتى فى الحياة التى أرغبها أم كيف الخلاص من ذلك الوضع أرجو النصيحة وشكرا .

■ الأخ م . ج . م

من الرسالة التى أرسلتها وبتحليل الحالة التى وصفت أنك تعانى منها يتضح أنك تعانى من حالة اضطراب فى المزاج (اضطراب وجدانى دورى) وفى هذه الحالة التى تحدث فى نوبات ينتقل المريض تدريجيا من حالته الطبيعية إلى الشعور بالسعادة والخفة والمرح ويشعر المريض بالنشوة وخفة الدم ويبدو أنه شديد الثقة بالنفس مع الزهو كما أن مشاعر البهجة تبدو على وجهه وهذه العواطف معدية أى أن لها من الشفافية والجاذبية ما يمكنها من عدوى الآخرين وجعلهم فى حالة من النشوى والمرح.

ويتحول تفكير المصاب من الوضع الطبيعى إلى ازدحام الأفكار وضغطها على

الذهن فـالأفكار والآراء تتلاحق مع بعـضــها بتـدفق وغزارة ودون توقف مما يجـعل كلامه بهذه الصورة من التطاير السريع ويتسم تفكير المريض بالتعليق على كل حادثة أو ظاهرة وقد يشوبها التـهكم والشجاعة الأدبية المبالغ فيها والـصراحة التى تتجاوز حدود اللياقة وأداب السلوك وفى خـلال كل ذلك لا يفقـد المريض علاقتـه التعـاونية الحارة مع الآخرين .

كذلك يـدب النشاط فى سلوكـه وحركـاته فهـو لا يستقـر فى مكان ولايشـعر بالتعب ولا ينام إلا بضع ساعـات من الليل ويتظاهر بالشجاعة ولأنه فى حـركة دائمة فقد يجابه المصاعب والاعتراض من قـبل الغرباء أو رجال الشرطة ولذلك يزداد هياجه وحماســه وقد يضطر إلى مجابهة من يعتـرض طريقه بالعنف. كما تزداد شهـيته فى الأكل ويكون كـريمـا مـحـسنا يوزع مـا يملـك ويتـبـرع بما لايملك وينـفق المال على مشروعات خيالية كمـا أنه يجادل دون ملل أو تعب ويغنى بصوت مرتفع. ان عواطفه وسلوكه قد اجتازت حدود الضبط أو الكف.

ولذلك فإن العلاج الطبى فى هذه الحالة يجب أن يكون مبكرا قبل زيادة أعراض المرض وذلك من أجل التـحكم فى العلامـات المرضيـة التى تخرج المريض عـن حدود التصرف الطبـيعى المقبول من المجتـمع وذلك لأن الانسان فى أثناء النوبة لا يحس بما يقوم به أو ما يطرأ عليه من تغير فإذا حاول أحد تنبيهه أو إرشاده لا يصغى لذلك .

ولذلك ننصح فى حالتك باللجوء إلى الطبيب المعالج كى ينظم لك العلاج الوقائى ضد المـرض لكى يمنع انتكاس الحالة فى كـل عام بإذن الله حـتى تستطيع أن تعـيش الحالة الطبيعـية بدون ظهور أعراض المرض حتى لا يلجأ الطبيب لاستـعمال المهدئات الكبرى التى تســتعمل عند انتكاس الحالة والتى تسـبب تقليل النشاط مع بعض الآثار الجانبية مثل جفاف الحلق والخمول فى أول استخدامها.

ماذا تعرف عن مرض الفصام

■ **الأستاذ الدكتور**

يتحدث الناس عن مرض الفصام أو ازدواج الشخصية فما هى أعراض هذا المرض وهل هناك أسباب لحدوثة وهل هذ المرض وراثى وهل هناك علاج له وهل هناك شفاء كامل من هذا المرض، أرجو أن تجيب على هذه التساؤلات وشكرا .

■ الفصام مرض عقلى يتميز باضطرابات التفكير والوجدان والسلوك وأحيانا الإدراك، ويؤدى إن لم يعالج فى بادىء الأمر إلى تدهور فى المستوى السلوكى والاجتماعى كما يفقد الفرد شخصيته وبالتالى يصبح فى معزل عن العالم الحقيقى .

والفصام من أكثر الأمراض العقلية شيوعا ويصيب ١٪ من الشعب وهو ينتشر فى المجتمعات المتقدمة والنامية بنفس الدرجة ولكن تختلف أعراض ومظاهر المرض من فرد إلى آخر ومن مجتمع إلى آخر حسب الثقافة والحضارة .

العلامات المبكرة للمرض

غالبا ما يبدأ المرض أثناء فترة المراهقة أو فى بداية مرحلة البلوغ بأعراض خفيفة تتصاعد فى شدتها بحيث أن عائلة المريض قد لا يلاحظون بداية المرض وفى الغالب تبدأ الأعراض بتوتر عصبى وقلة التركيز والنوم مصاحبة بانطواء وميل للعزلة عن المجتمع. وبتقدم المرض تبدأ الأعراض فى الظهور بصورة أشد فنجد أن المريض يسلك سلوكا خاصا فهو يبدأ فى التحدث عن أشياء وهمية وبلا معنى ويتلقى أحاسيس غير موجودة وهذه هى بداية الاضطراب العقلى ويستطيع الطبيب النفسى تشخيص المرض عند استمرار الأعراض لمدة أكثر من ٦ أشهر على أن تستمر هذه الأعراض طوال فترة مرحلة الاضطراب العقلى .

أعراض المرض

تتعرض حالة المريض إلى التحسن والتدهور بالتبادل بحيث أنه فى حالة التحسن قد يبدو المريض طبيعيا تماما، أما فى حالة التدهور الحادة فإن مريض الفصام لا يستطيع التفكير بصورة سوية، ويعانى من ضلالات وهلاوس وتشوش فكرى .

أما الضلالات فهى اعتقادات خاطئة غير مبنية على الواقع، حيث نجد أن مرضى الفصام قد يعتقدون أن هناك من يتجسس عليهم أو يخطط للنيل منهم وأن هناك من يستطيع قراءة أفكارهم أو إضافة أفكار إلى أفكارهم أو التحكم فى مشاعرهم وقد يعتقد البعض أنه المسيح أو المهدى المنتظر.

أما الهلاوس التى تظهر لدى مريض الفصام فأهم مظاهرها هو سماع المريض لأصوات تنتقد تصرفاته وتسيطر عليه وتعطيه أوامر كما أنه يرى أشياء غير موجودة أو يحس بأحاسيس جلدية غير موجودة.

كما يعانى مريض الفصام من تشوش فكرى يظهر بوضوح فى عدم ترابط أفكاره فنجد أن الحديث ينتقل من موضوع لآخر بدون ترابط وهو لا يعلم أن ما يقوله ليس له معنى محدد حتى أنه قد يبدأ فى صياغة كلمات أو لغة خاصة به لاتعنى شيئا بالنسبة للآخرين .

وحتى إذا تحسنت حالة المريض وتراجع المرض نجد أن الأعراض مثل الانطواء وبلادة الإحساس وقلة التركيز قد تبقى لسنوات وقد لا يستطيع المريض رغم تحسن حالته أن يقوم بالواجبات اليومية العادية مثل الاستحمام وارتداء الملابس كما قد يبدو للآخرين كشخص غريب الطباع والعادات وأنه يعيش على هامش الحياة .

نظريات عن أسباب المرض

لم تستطع الأبحاث أن تشير إلى السبب المباشر لمرض الفصام إلا أن بعض العلماء أشاروا إلى أن بعض الأشخاص قد ترث الاستعداد للمرض الذى قد ينطلق ويسبب المرض فعلا فى وجود عوامل بيئية محيطة مثل الالتهابات الفيروسية التى تغير كيميائية الجسم ككل أو وجود مواقف غير سعيدة فى فترة الطفولة أو ضغوط عصبية فى بداية فترة البلوغ أو كل هذه العوامل مجتمعة.

وقد أجمع العلماء على أن المرض يتوارث فى العائلات وأن هذا المرض له علاقة وثيقة بالوراثة، حيث أثبتت الدراسات أن الطفل الذى يعانى أحد والديه من المرض ترتفع فرصة الاصابة بالنسبة له ما بين ٨ إلى ١٨٪ أما الذى يعانى والديه الاثنين من المرض تكون فرصة الاصابة بالنسبة له من ١٥٪ إلى ٥٠٪ أما الطفل الذى لا يعانى والداه من هذا المرض فإن فرصة الاصابة بالنسبة له لا تتجاوز ١٪ وهى النسبة العادية الموجودة بين الناس.

لكن الناس لا تتوارث هذا المرض بطرق الوراثة المباشرة مثل وراثة ألوان العين أو الجلد أو الشعر ولكنه مثل بعض الأمراض المتعلقة بالوراثة يبدأ فى الظهور عندما تبدأ التغيرات الهرمونية والجسدية فى الظهور لدى المراهقين ولأن الجسم محكوم بشكل وكيميائية الجينات الوراثية ولأن كيميائية الجسم تتغير بصورة حادة أثناء فترة البلوغ لذلك فإن بعض الباحثين فسر مرض الفصام فى هذه الفترة من حياة الانسان بأن المرض يظل فى حالة سكون ثم ينطلق مع انطلاقة البلوغ عند وجود خلل فى الجينات الوراثية قد يعنى هذا عدم استطاعه الجسم أن يطلق أنزيمات أو مواد كيماوية معينة مما يؤدى إلى ظهور بعض الأمراض .

وفى حالة الفصام نجد أن العوامل الوراثية تجعل المريض حساسا أكثر من اللازم لأحد المواد الكيماوية أو تجعله يفرز هذه المادة بكمية أقل أو أكثر من الكمية اللازمة للمحافظة على المخ فى حالة صحيحة، أو بمعنى آخر فإن وجود خلل بالعوامل الوراثية يؤدى إلى تطور غير طبيعى بمخ مريض الفصام، لذلك فإننا نجد أن ضحية المرض قد لايستطيع تمييز المؤثرات التى يستطيع الناس التعامل معها بسهولة .

وقد نبعت هذه النظريات من قدرة الباحثين على رؤية تكوين ونشاط المخ بطرق طبية تكنولوجية معقدة ومتقدمة جدا وبعض هذه الطرق تتمثل فى :

■ تصوير نشاط المخ بالكمبيوتر.. وجد إنه فى الانسان الطبيعى عند إعطاؤه إحدى العمليات الحسابية فإنه يصدر إشارات من منطقة بالمخ مسئولة عن هذا النوع من التفكير وهذا يعنى أن هذه المنطقة أصبحت منطقة نشاط، أما فى مريض الانفصام فإن هذه المنطقة تبقى ساكنة فى حالة تعرضه لنفس الظروف.

■ الأشعة المقطعية بالكمبيوتر.. وجد أن هناك بعض التغيرات فى شكل مخ مرضى الفصام مثل اتساع بتجاويف المخ، بل وقد تم الكشف على تغيرات أكثر من هذا بعد التصوير بالتردد المغناطيسى.. حيث تم التوصل إلى أن المنطقة المسئولة عن التفكير بالمخ ضامرة أو مشوهة أو قد نمت بشكل غير طبيعى .

■ بعد النجاح فى استخدام بعض الأدوية التى تتدخل فى إنتاج مادة كيماوية بالمخ تسمى «دوبامين» وجد أن مريض الفصام يعانى من حساسية مفرطة تجاه هذه المادة أو انتاج كمية كبيرة من هذه المادة، وقد ساند هذه النظرية ما لاحظه العلماء عند معالجة حالات مرض «باركنسون» أو الشلل الرعاش الناتج من إفراز كميات قليلة جدا من مادة «الدوبامين»، وقد وجد أنه عند علاج هؤلاء المرضى بنفس العقار أنهم يعانون من بعض أعراض الهوس، وقد أدى هذا إلى أن العلماء قد بدأوا فى دراسة كل الموصلات الكيماوية بالمخ على اعتبار أن مرض الفصام قد ينتج من خلل فى مستوى عدد كبير من هذه المواد الكيماوية وليس «الدوبامين» وحده .

الفصام والمناعة الذاتية

ونظرا للتشابه بين مرض الفصام ومرض المناعة الذاتية التى يهاجم فيه جهاز المناعة الذاتية أنسجة الجسم نفسها حيث أن كلا من المرضين غير موجود عند الولادة ولكنه يبدأ فى الظهور فى مرحلة البلوغ، كما أن المريض يتواجد دائما بين حالات اشتداد المرض وحالات التراجع، وحيث أن كلا المرضين لهما علاقة بالوراثة وبسبب هذا التشابه بين المرضين فإن بعض العلماء يفضلون إدراج مرض الفصام ضمن قائمة أمراض المناعة الذاتية .

وأخيرا يظن بعض العلماء فى أن المرض ناتج من التهاب فيروس يحدث فى

فترة الحمل.. هذا لأن كثيرا من مرضى الفصام قد تم ولادتهم فى أواخر فصل الشتاء وأوائل الربيع، وهذا الوقت من العام يعنى أن أمـهاتهم قد أصبن بفيـروس خاصة من النوع بطىء التأثيـر وبالتالى إصابة أطفالهن ليـبدأ الفيروس فى التأثيـر عندما يصل الطفل إلى سن البلـوغ هذا مع وجود عـامل وراثى، وفى وجـود هذا الفـيروس يبـدأ المرض فى الظهور.

كل هذه النظريات قد تساعدنا على فهم مرض الفـصام ولكنها لا تعطى تفسيرا عن حدوث الهلاوس والضلالات والأوهام والانطواء، ومع اسـتمرار الأبحاث نستطيع القول بأن العلماء قد اقتربوا كثيرا من العوامل الوقائية للمرض.

طرق العلاج :

وجد علماء النفس الكثير من الأدويـة والعلاجات القادرة على إصلاح الخلل فى مسـتوى المواد الكيمـاوية بالمخ والتى تستطيع أن تجـعل المريض فى حالة قـريبة من الوضع الطبـيـعى وأن تقل من أوهام وهلاوس المريض إلـى حد مـا ولكنهـا مـثل كل العلاجات يجب أن تؤخذ تحت إشراف الطبيب.

وقد وجد أن الأدوية المضـادة للاضطرابات الذهانية مهمـة جدا فى العلاج وفى منع عـودة المرض إلى حـالتـه الحادة وقـد وجـد أنه من ٦٠٪ إلى ٨٠٪ من مـرضى الفصـام الذين تم إيقاف العلاج بالنسبـة لهم قد ثقلت عليهم وطأة المرض مـرة أخرى واضطروا لدخول المستشفى فى خلال عـام من إيقاف العلاجات المضادة للاضطرابات الذهانية .

وبانتـهاء أو بتـقليل الهـلاوس والأوهام والأفكار المشـوشـة المؤلمة تعطى هذه العلاجـات الفرصة للمريض لـيستفـيد من جلسات العلاج الـنفسى وليعيـدوا اتصاله بالمجتمع، وبإعطاء العلاج النفسى بطريقة شخصـية فردية أو جماعية فإنه يمكن إعادة الثقة للمريض وتوجيهـه نفسيا وعاطفيا بطريقة سليمة، وباستـخدام العلاجات الطبية والنفسية يمكن تفصيل علاج خاص يناسب كل مريض على حده ويعطى الأمل لمريض الفصام وعائلته وأصدقائه .

علامات المرض العقلي

■ الأستاذ الدكتور

لي أخت في الخامسة والثلاثين من عمرها ولم تتزوج إلى الآن لأسباب مرضية (مرض جلدي) وكانت متدينة جدا ولكن في الشهور الأخيرة بدأت تتخيل بعض التخيلات غير المنطقية كمثل أنها تشاهد آلة تصوير تتابعها وتصورها في كل مكان سواء في البيت أو العمل حتى وصل الأمر للآلة (آلة التصوير) أن تدخل في جسدها وتصورها في الداخل وكذا بدأت تشعر بأن شخصا يطاردها دائما في كل مكان تذهب إليه وبعد ذلك تطور الأمر إلى أنها تخيلت أنها تزوجت شخص وأنجبت منه أولادا كثيرة وأن أبناءها وأبناء زوجها يطاردونها ويراقبون كل تصرفاتها ثم تطور الأمر إلى شعورها بأن جميع أهلها يطاردونها ويظنون أنها حاسدة وتقوم بالسحر وبدأت تتهم أهلها بالظنون الكاذبة وبدأت تنعزل وتطور الأمر إلى أنها بدأت تتخيل أن هناك أفرادا معها في كل مكان وبدأت تكلمهم وتتلفظ بألفاظ نابية سيئة ضدهم وطبعا لايوجد أحد يكلمها وكذا تطور الأمر إلى أن تكلم نفسها وتبكي بدون سبب وتضحك بدون سبب وقام أهلها بإدخالها مستشفى للأمراض النفسية ولكن لم تتحسن وخرجت بعد شهر ولم يحدث أي تغير أرجو من الله أن ترشدنا إلى ما نستطيع أن نقدمه لها مع العلم بأن الحالة المادية متوسطة جدا . والسلام عليكم ورحمة الله.

■ الأخت م . م . ع

من تحليل الرسالة التي أرسلتها نجد أن أختك تعاني من الاضطراب الذهاني (مرض الفصام) وهو مرض يتميز بمجموعة من الأعراض النفسية والعقلية التي تؤدي إن لم تعالج في بدء الأمر إلى اضطراب وتدهور في الشخصية والسلوك وأهم هذه الأعراض اضطرابات التفكير والوجدان والإرادة والسلوك .

وفي حالة الأخت فإنها تعاني من ضلالات الاضطهاد حيث تدعي أن الجميع يطاردونها وأن هناك كاميرا تتابعها وتصورها ، والضلالات هي اعتقادات خاطئة مرتبة ومنسقة يؤمن بها المريض إيمانا راسخا لا يحيد عنه مع استحالة إقناعه منطقيا بعدم صحتها. والضلالات أحيانا تكون أولية أو ثانوية وعادة ما يبدأ المريض في الشكوى من أن الناس تتعقبه وتعامله معاملة سيئة أو أن أجهزة الأمن تريد السيطرة

عليه أو إرغامه على العمل معها وأن ذلك يتم عن طريق إشعاعات خاصة أو كاميرات أو عقول الكترونية وأحيانا يصبح المريض فى رعب شديد من المؤامرة التى تدبرها له الأسرة أو الأقارب ويصبح فى شك فى كل من حوله. وهذا الاضطهاد من أكثر الضلالات شيوعا ويظهر فى الأمراض الذهانية المزمنة وعادة ما يلعب الإسقاط دورا قويا فى نشأة هذا الهذاء وتبدأ العملية بشخص طموح دون قدرات مناسبة للوصول إلى تطلعاته وآماله كذلك عدم قدرته على الاستسلام للأمر الواقع ويؤدى هذا التناقض إلى الشك وعدم الثقة وسوء تأويل الظواهر التى أمامه والنفور ثم الاعتقاد بأنه مضطهد. وفى حالة الأخت ننصح بالاستمرار فى العلاج النفسى تحت إشراف أخصائى الطب النفسى إذا كانت المريضة تتقبل العلاج الخارجى أما إذا كان هناك حالة من حالات الاندفاع والهياج فننصح بإعادة إدخالها المستشفى مرة أخرى مع العلم بأن العلاج فى هذه الحالات يحتاج لعدة شهور قد تصل إلى عدة سنوات حسب شدة المرض ومدى الاستجابة للعلاج .

الهلاوس السمعية

■ **الأستاذ الدكتور**

أرسل لسيادتكم هذا الخطاب بعد تردد طويل ولكنى أرجو الله أن ينال رعايتكم، أنا شاب عمرى ٣٠عاما وبعد تخرجى من الجيش كنت أعمل فى وظيفة إدارية فى الوحدة المحلية بالبلد وسافرت للعراق للعمل مثل كل شباب البلد وكنت أعمل فى وظيفة كاتب وفى أحد الأيام كنت أجلس مع مجموعة من الأصدقاء نتكلم عن أحوال البلد وعن موضوع الحرب بين العراق وإيران وقد طلب أحد الزملاء إنهاء المناقشة فى هذا الموضوع السياسى وغادر المكان فورا ويومها جلست مدة طويلة أفكر فى هذا الموضوع وحدث لى أرق وبدأت أعانى من الخوف وعدم النوم ولم أستطع الذهاب للعمل فى الصباح بسبب الخوف الشديد وازدادت الحالة حتى أنى دخلت مستشفى للعلاج النفسى مدة أسبوعين وخرجت بعد تحسن الحالة ثم امتنعت عن العلاج وبدأت أسمع أصوات تهددنى وتحتقرنى باستمرار حتى بعد الرجوع إلى مصر وحتى أثناء وجودى مع الأسرة مما أدى بى للاكتئاب والحزن وفقدان الثقة بالنفس وذلك لأن الأهل لايصدقون أى شكوى أذكرها لهم وقد قاموا بعرضى على أكثر من شيخ وعراف حتى يطرد الجن مني ولكن دون جدوى ومازالت الأصوات تطاردنى حتى الآن. هل هناك حل لهذه المشكلة. وشكرا .

■ الأخ م . أ . ع

من تحليل الرسالة نلاحظ أنك تعانى من الهلاوس السمعية، وكثير من المرضى يعانون من تلك الأصوات التى تضايقهم كثيرا وتأخذ تلك الأصوات عدة صور فأحيانا تعلق علي تصرفات المريض أو تكرر ما يقول أو ما يقرأ وأحيانا تلعنه أو تسبه أو تتهمه اتهامات شاذة. وعادة يحس المريض ويؤول هذه الأصوات على أنها من الجيران أو الشارع أو أنها من التليفزيون ويرفض اعتبارها جزء من الأعراض المرضية.

ولذلك فإننا فى حالتك ننصح بأن تعرض شكواك على أخصائى نفسى وتشرح له كل ما يضايقك وتعرض عليه كل الأعراض المرضة التى تشتكى منها لأنه بذلك يستطيع تشخيص حالتك جيدا ويخطط لك العلاج النفسى والطبى الذى يعالج المرض ويقضى ويعزل هذه الأصوات بحيث تعيش حياتك مطمئنا بعيدا عن الضيق والاكتئاب، وننصحك أيضا بأهمية الاستمرار فى العلاج النفسى تحت إشراف الطبيب لأن الامتناع أو عدم الاستمرار فى العلاج يؤدى إلى انتكاس المرض وعودة الأعراض المرضية مرة أخرى كما حدث فى حالتك بعد التوقف عن تعاطى العلاج الطبى.

الهياج وحالات العنف

■ الأستاذ الدكتور

أرجو أن تساعدنا فى حل هذه المشكلة التى كادت أن تعصف بأسرتي والتى تعاني منها منذ حوالى ٨أشهر حيث بدأ أخى الذى يبلغ من العمر حوالى ١٨ سنة فى التمرد على الأسرة وبدأت علامات الاندفاع والهياج فى أول الأمر عقب رسوبه فى الثانوية العامة بعد أن ظل فى حالة من عدم النوم لمدة يومين وبعدها بدأ يطلب مطالب مالية فوق احتمال الأسرة ويحطم الأثاث فى المنزل إذا لم نلبى له طلباته المتكررة ثم بدأ يعتدى على الوالدة مما أدى إلى حدوث عدة إصابات فى جسمها وأدى الأمر إلى عرضه على الشرطة عدة مرات كمحاولة لتخويفه ولكنه لم يرتدع فى أى مرة وكان يعود أكثر شراسة وهياجا وعنفا وقد نصح الأهل والصدقاء بعرضه على الطبيب النفسى ولكنه يرفض ذلك ويقول انتم مجانين وأنا أعقل من أى إنسان فيكم أرجو المساعدة وعرض أمره وكيف نتصرف فى هذه الحالة وشكرا.

■ الأخ د . م . ح

يعتبر تقييم الأفراد الذين لديهم سلوك عدوانى أو قابلية لاستخدام العنف من

الأمور الهامة فى الطب النفسى ولكن يجب أن نوضح أولا أن معظم مستخدمى العنف ليسوا مرضى عقليين. ويحدث العنف والهياج فى بعض الأمراض مثل مرض الاعتماد على العقاقير (الإدمان) وكذلك فى حالات عته الشيخوخة وبعض الحالات العضوية الناتجة عن مرض عضوى بالمخ وفى حالات الشخصية السيكوباتية كما يحدث أحيانا كعرض من أعراض الاضطرابات الذهانية مثل مرض الفصام ومرض لوثة المرح والاكتئاب وفى بعض الحالات النفسية مثل حالة القلق الحاد. وقد يعقب نوبات الصرع حدوث حالة من الهياج والاضطراب تستغرق بعض الوقت. ولذلك فإن على الطبيب النفسى فى المستشفيات أن يشخص الحالة مبكرا حتى يستطيع إعطاء العلاج المناسب لنوبات الهياج والعنف وبما أنه توجد عدة أصناف من المرضى الذين لديهم قابلية لاستخدام العنف إلا أنهم يختلفون كثيرا كما أن علاجهم يختلف باختلاف السبب والاضطراب الذى يعانون منه .

وينشأ السلوك العدوانى فى المرضى الذهانيين أساسا من الخوف أو الغضب الناتج عن الإحباط، وأحيانا يكون استجابة مباشرة للهلاوس والضلالات التى يشعر بها ويجب أن يحاول الطبيب معرفة السبب فى هذا السلوك وأن يعمل على علاجه .

كذلك فإن المرضى الذين لديهم استجابات ضد المجتمع أو اضطراب فى الشخصية فإنهم قد يتصرفون بعدوانية عنيفة مع سهولة الاستثارة التى تظهر فى شكل تكرار الشجار والسباب حتى لو كان موجها للأبناء أو الزوجة والأهل ويستمر هذا السلوك المعادى للمجتمع الذى يتميز بالاعتداء على حقوق الآخرين دون توقف عدة سنوات على الأقل ابتداء من سن الخامسة عشرة.

كذلك فإن المرضى الواقعين تحت تأثير المخدرات والخمور، ولا يستطيعون كبح جماح أنفسهم قد يتصرفون بعدوانية وعنف.. ومن المهم تقييم حالتهم بعد انتهاء تأثير العقار أو الخمر لأن الكثير من المرضى الذهانيين يغرقون أنفسهم فى المخدرات والخمور .

أما علاج حالات الهياج أو العنف فهو عادة باستخدام العقاقير التى تؤدى إلى التقييد الكيمائى والعلاج السريع الفعال يؤدى بالتالى إلى منع المزيد من الهياج ثم يجب بعد هدوء المريض تشخيص سبب حالة الهياج أو العنف وتحديد العلاج النفسى المناسب لكل حالة بعد استبعاد العوامل العضوية وذلك باستخدام الفحوصات والتحاليل اللازمة .

ولذلك فإنه يجب عرض حالة الأخ على الطبيب النفسى لتشخيص الحالة وتقرير العلاج المناسب ويجب علاجه سريعا ويجب أن نفهم أن مقابلة العنف بالعنف يؤدى إلى زيادة أعراض المرض ولذلك ننصح بعدم اللجوء إلى الشرطة كحل لعلاج حالة الأخ .

أهمية العلاج المبكر

■ الأستاذ الدكتور

أنا طالب فى كلية الطب فى السنة الثانية ولى صديق أعتز بمصاحبته وهو على درجة عالية من الأخلاق والدماثة وكان فى الفترات السابقة من الأوائل فى الدراسة، ولكن فى الفترة الأخيرة منذ حوالى خمسة أشهر بدأ يميل للانطواء والعزلة والاهمال فى مظهره ونظافته الشخصية، وبدأ يذهب إلى الكلية بملابس غير لائقة، ويترك لحيته مدة طويلة بدون تهذيب. ثم بدأ فى عدم الانتظام فى حضور المحاضرات وعدم التركيز والسرحان وبدأ يميل للاحساس بالعداوة تجاه كل المحيطين به حتى انقطع عن الخروج من المنزل وعندما ذهبت لزيارته وجدته فى حالة صحية مؤلمة لأنه بدأ يرفض تناول أى طعام مع عدم النوم فى المساء وتدخينه للسجائر بشراهة، وقد علمت من والدته أنه يعانى من الشك فيمن حوله ويعتقد أن الناس تتكلم عليه وتراقب تصرفاته وقد حاولت جاهدا مساعدته فى التغلب على هذا الاحساس واقناعه بأن الناس لا تكن له أى عداوة، وأن كل هذه الأحاسيس ليست إلا محض أوهام، ولكنه رفض الاستماع لى وبدأ يعاملنى معاملة جافة، ويرفض مقابلتى عند زيارته. أرجو أن تدلنى على كيفية مساعدة هذا الصديق .

■ الأخ س . أ . م

من الرسالة التى أرسلتها ومن الأعراض التى ذكرتها يتضح أن صديقك بدأ يعانى من المرض النفسى، وأن هناك تدهورا فى شخصيته وفى سلوكه وأنه يعانى من اضطراب فى الأفكار والوجدان مع ميل للانطواء والعزلة وكل هذه العوامل تؤدى إلى انفصال الانسان عمن حوله والعبد عن الواقع والحياة فى الخيال المستمر ويتضح اضطراب السلوك فى النواحى الاجتماعية حيث يفقد المريض اهتمامه بذاته، ويهمل فى نظافته ولا يهتم بالأحداث اليومية فى عائلته من أمراض أو أحزان أو أفراح ويكون عرضة لسلوك غريب عن طبيعته مع نوبات من الاندفاع والنرفزة وإهمال فى الدراسة أو العمل، وتقل قدرته ويعانى من صعوبة فى التركيز وتدهور فى قدراته السابقة مع ظهور اعتقادات خاطئة يؤمن بها المريض مع استحالة إقناعه منطقيا بعدم صحتها. وهذا المرض يتطلب تدخلا سريعا لعلاج المريض لأنه إذا ترك بدون علاج مدة طويلة يبدأ المريض فى الازدياد حتى يصبح مرضا مزمنا وتقل الفرصة فى الشفاء، وفى حالة صديقك فإن محاولة الإقناع بأن الشكوك التى يعانى منها المريض غير حقيقية تصبح محاولات غير ذات جدوى لأن هذه الأعراض ثابتة، ولا تخضع للمناقشة ولكنها تحتاج العلاج الطبى المكثف تحت إشراف أخصائى نفسى حتى تستقر الحالة النفسية.

■ الأستاذ الدكتور

أنا شاب فى الخامسة والثلاثين من العمر ومتزوج ولى أسرة سعيدة والحمد لله وعندى ولد وبنت وأعمل فى مهنة المحاماة وحتى وقت قريب كنت فى حالة نفسية وجسمانية جيدة حتى بدأت أعانى من آلام بالبطن وقد تحملت هذه الآلام فى الفترة الأولى وعندما استمرت فترة طويلة بدأت فى عرض حالتى على الاخصائيين الباطنيين وأُجريت لى الفحوصات الطبية وأعطيت لى كثير من العقاقير بهدف علاج هذه الآلام ولكن بدون جدوى، وعندما تناقشت مع الأطباء أجمعوا على أن حالتى الجسمانية سليمة وأن الفحوصات الطبية كلها سليمة وأن حالتى تحتاج للعرض على أخصائى نفسى لكى يساعد فى العلاج، وقد تألمت كثيرا من هذا الطلب. فأنا يا سيدى سليم العقل ولا أعانى من أى مرض عقلى وأخاف من العلاجات النفسية لأنى علمت من كثير من الأصدقاء ومن قراءتى أنها تسبب تدميرا للجهاز العصبى وتؤدى للادمان . أرجو أن أجد عندك النصيحة وشكرا.

■ الأخ م . ع . م

بعد الاطلاع على رسالتك ومن الأعراض التى عرضتها يتضح أنك تعانى من حالة قلق نفسى مع وجود علامات جسمانية تحدث نتيجة التعرض للتوتر المستمر لفترة طويلة، وهنا يأخذ القلق أعراضه فقط فى أحد الأعضاء الجسمانية بدون ظهور الأعراض النفسية للقلق مما يجعل المريض لا يفكر إطلاقا فى ارتباط أعراضه الجسمية مع التوترات والصراعات المستمرة ويظهر أكثر فى الوظائف التى تتطلب التفكير والاجهاد الذهنى مثل الصحفيين والمحامين والأطباء، وهو مرض نفسى وليس مرضا عقليا ولا عيب إطلاقا فى أن يعانى المريض من أى مرض فهو امتحان من الله عز وجل وعلى الانسان أن يتقبل الابتلاء بنفس راضية مطمئنة والعلاج لمثل حالتك سهل وميسر من خلال العلاج تحت إشراف طبيب أخصائى بحيث يعطى العلاج المناسب لحالتك لفترة محددة وبعدها يعود المريض لحالته الطبيعية ولاخوف من العلاج تحت إشراف طبيب لأنه يعلم تأثير تلك العقاقير وفوائدها ومضارها ولن يصل أى مريض لمرحلة التعود أو الادمان مادام تحت إشراف طبى دقيق لحالته.

عذاب الشك

■ **الأستاذ الدكتور**

أبلغ من العمر ٤٠ عاما وأعمل في وظيفة كتابية في مصلحة حكومية ومتزوج منذ حوالى ٢٠ عاما وعندى من الأولاد خمسة والحمد لله ولكن حياتى كلها سلسلة من العذاب حيث أعانى من مرض الشك في الناس من حولى وأى تصرف ولو بسيط أحلله في ذهنى وأشك في من قام به وأظل ساعات طوال أفكر في سبب هذا التصرف مما جعل حياتى نوعا من أنواع الجحيم وأدى إلى مشاكل في العمل ومشاكل في الأسرة ولولا أن زوجتى إنسانة طيبة ومتدينة لكانت الأسرة انهارت منذ فترة طويلة. أرجو أن تدلنى على علاج لهذه الحساسية الزائدة وشكرا.

■ الأخ أ . ع . م

الشك قد يكون ظاهرة صحية سليمة عندما يكون مناسبا للموقف الذى يتعرض له الانسان، وعندما يزول بزوال هذا الموقف وبعد التحقق من صحة الأمور.. ولكن هناك الشك المرضى والذى قد يكون حالة عصبية قائمة بذاتها، أو يكون عرضا قائما مصاحبا لحالة مرضية مثل الشك مع مريض القلق النفسى أو مرض الوساوس القهرية أو حتى الشك فى الحالات العقلية كالهوس العقلى أو الفصام العقلى .. والشك هو حالة من سوء الفهم والتأويل لسلوك وأفكار الآخرين.. وإذا سيطرت هذه الحالة على الفرد وأصبح دائم سوء الفهم وحساس لكل أفعال الناس ومترقبا لتحركاتهم ومتسرعا فى حكمه الخاطىء على أمورهم ودائم التصور بأن كل ما يقوم بفعله الآخرون هو شىء موجه ضده أو أنه المقصود بتحركاتهم وحوارهم وحديثهم.. فكل ذلك يؤثر بدوره فى علاقته مع الناس من حوله فيبتعد عنهم ويتأثر بذلك انتاجه فى عمله ونصف هذه الحالات بأنها حالة شك مرضى عصابى وقد تصاحبها حالة نفسية مثل التوتر والقلق وعدم النوم ورفض الطعام والخوف من المواجهة للغير والعزلة والانطواء .

والعلاج هنا يكون بطريقة التحليل النفسى لزيادة وضوح الرؤية والطمأنينة للمريض ومحاولة شرح أسباب تصرفات وسلوك الآخرين واقناعه بسلامة النية، مع العمل على إخراجه من عزلته بالتقليل من حساسيته تجاه الآخرين.. وكل هذا لايخرج عن نطاق عمل الجلسات النفسية وتصحيح الأوضاع الأسرية والاجتماعية الخاطئة إذا وجدت فى حياة المريض.

كاتب الشكاوى

■ الأستاذ الدكتور لا أدرى هل سأجد حلا لمشكلتى التى فشل القانون فى علاجها واستعصى العرف عن فهمها، إنها تتعلق بحساسيتى المفرطة تجاه المواقف فأنا مستعد للتضحية بكل ما أملك من أجل الحقيقة ولكم تحملت المشاق والمتاعب فى نفس التو الذى يهرب فيه صاحب القضية!!

وكلما شاهدت ظلما واجهته بالحسنى فإذا استعصى اشتبكت معه بالقوة وحينا يعبر الموضوع بسلام، وأحيانا تتدخل الشرطة، والمحاكم، وأنفق على القضايا من نقودى الشخصية!!

وآخر المآسى التى جابهتها على سبيل المثال، مشاهدتى لسرقة دقيق يبيعه صاحب المخبز من حصته لتاجر ماشية، رأيت ذلك، وعاينته فتصديت لمنعه، وغدت قضية هرب فيها مشاهدو الواقعة زاعمين أن الله ستار حليم !!

وكلفتنى الحادثة مائتى جنيه كأتعاب للمحامى، وأخيرا حكم على صاحب المخبز بالغرامة والسجن مع إيقاف التنفيذ وصارت عداوة مستحكمة بينى وبين أهله .

إننى أحاول جاهدا الابتعاد عن الناس لكن فى كل مرة أتعامل مع أى مسئول يحدث مالا يحمد عقباه، وصدقنى لم أعين معيدا فى جامعتى لهذا السبب وأنا معلم ناجح فى مهنتى لدرجة أننى أعمل فى التربية والتعليم منذ عشرون عاما بلا شكوى من طالب أو ولى أمر بيد أنى الوحيد الذى لايعطى دروسا خصوصية فى مدرستى على الرغم من احتياجى للمال .

والسؤال هل لمعيشتى منفردا بعد رحيل أهلى (أبى - أمى - أخوتى) وانتقال أقاربى إلى محافظة أخرى وبلوغى هذا العمر (٤٢عاما) بلا زوجة لظروفى الاجتماعية وعدم تفكيرى فى الزواج مطلقا ناهيك أنى أخدم نفسى منذ خمسة عشر سنة وراض كل الرضا عن ذلك.. لكن هل أثر ذلك فى سلوكياتى فجعلنى دائم المجابهة مع الناس.. لا أدرى ؟

وعرف عنى فى البلد أنى (كاتب الشكاوى) بلا مقابل ومستعد للدفاع عن الظلم بأى وسيلة..

■ الأخ إ . م . ك

شخصية الانسان هى مجموعة من شتى العوامل المختلفة فهى ترتكز على الوراثة والمحيط والتربية العائلية والتجارب الحياتية وظروف البيت والمدرسة والمجتمع والشخصية هى محصلة تلك العوامل .

ومن تحليل الشكوى التى أرستلها نجد أن الحساسية المفرطة والبحث الدائم عن الحقيقة ولو كانت صعبة مع مواجهة المشاق والتوتر الداخلى، وأن عدم القدرة على التوافق مع الآخرين هى مشكلتك الرئيسية وهذه الأعراض كلها تدل على شخصية اضطهادية أو بارانوية حيث تتصف بالحساسية المفرطة والتصلب فى الرأى والمبالغة فى الشك مع المبالغة فى تقدير الذات مع لوم الآخرين والشجار معهم وهذا النوع من الناس كثير الشكوى ويستطيع هذا النوع من الناس المناقشة لمدة طويلة بدون كلل وهو مقنع للناس وتعوق هذه السمات قدرة الشخص على الاحتفاظ بعلاقات شخصية جيدة مع الآخرين .

ولذلك ننصح فى حالتك بأن تضع نُصب عينيك قول الله تعالى : « ولو كنت فظًا غليظ القلب لانفضوا من حولك » وقوله تعالى : « وجادلهم بالتى هى أحسن » وحديث الرسول الكريم : « الكلمة الطيبة صدقة » ومن هذه الآيات والأحاديث تستمد منهج الإسلام في حل المشاكل وأهمية الكلمة الطيبة واللين والسماحة وعدم الغلظة فى مواجة الاخرين وفى إعلاء الحق . ولذلك ننصح باللجوء للعلاج النفسى لتقويم الاضطرابات الشخصية التي تعانى منها والتى تؤثر علي سلوكك فتجعلك دائم المجابهة مع الناس .

والعلاج النفسى من أهم طرق علاج اضطراب الشخصية وهو إما أن يكون علاج نفسى فردى وهو عبارة عن تعزيز ثقة المريض فى نفسه وتوجيهه وتدعيمه ومساعدته على الترويح والتفريغ لمشاكله ومخاوفه، أو العلاج النفسى الجماعى، حيث تتلاحم الجماعة فكريا واجتماعيا فى بيئة علاجية تكشف عن النواقص والعلل وتعدل وتقوم الاضطرابات النفسية تدريجيا بصورة موزونة.

متى يدخل المريض النفسى المستشفى

■ الأستاذ الدكتور

يعـالج أخى منذ حـوالى ٦ أشهـر من المرض النفـسى وقد شـخص الطبيب المـعالج حالتـه بأنها فـصام عقلى وكـتب له عدة روشـتات تحتوى على الكثـير من الأدوية النفسية وقد تحـسنت حالته بعض الشيء فى أول الأمر ثم ضاق أخى من كثرة العلاج وطول مدته وبدأ يمتنع عن تناول العلاج بصورة منتظمة مما أدى إلى انتكاس المرض مرة أخرى.

وأخيـرا رفض أخى العلاج رفـضا تاما وبدأت تظهـر منه نوبات من الاندفاع والهياج مع هلاوس سمعـية. والانطواء والعزلة والبعد عن الناس وعند مراجعة الطبيب نصحنا بإدخـاله المستشفى مرة أخرى بأمل الشـفـاء من المرض وحـتى لا تـزمن حـالتـه، مما أدى إلى قلق الأسرة من فكرة العلاج داخل المستـشفى والخوف من إزمان المرض. هل حـالة أخى أصـبحت مـزمنة ومـيؤس منـها؟ أم هناك رأى آخـر وشكرا.

■ الأخت هـ . أ . ى

الفصـام مرض عقلى يتـميز بالانتكاسـات ومن أعراض مرض الفصـام وجود اضطراب فى التفكيـر والوجدان والإرادة وتختـلف استجابـة المريض للعلاج من وقت لآخر ومن مـريض لمريض ويظهـر الشفاء التـام فى ٢٥٪ من الحالات، وتبـقى بعض الأعراض المرضية بالرغم من الشفاء الاجتماعى فى ٢٥٪ من المرضى ويكون ٢٥٪ فى حالة مـستمرة من الأعـراض المرضية وعدم التـوافق الاجتماعى، أمـا الـ٢٥٪ الباقين فإنهم يتدهورون ويحتاجون لدخول المستشـفيات بصفة مستمرة، وهناك عوامل يمكن أن تعطى فكرة مسبقة على نسبة تحـسن المريض مثل العلاج المبكر والاكتشاف المبكر للأعراض الفـصاميـة بما يؤكد وجود عـامل أسرى ناضج يستطيع مـتابعة التـحسن والملاحظة ويدل على وجـود صحة نفـسيـة داخل الأسرة، حيث ترفـض بعض الأسر الاعتراف بالمرض لأن ذلك يشوه من وجهة الأسرة الاجتـماعية مما يثبت من المعتقدات الفصامية لدى المريض ويؤدى إلى تأخر عـلاجه وكثرة الانتكاس وإزمان المرض. كما أن ظهور الفصـام فى سن النضوج يعطى نسبا أعلى فى الشـفاء من ظهوره فى سن صغيرة فـتتحطم الشخصـية بالمرض لضعفها كـما أن نسبة الذكاء عامل مـساعد فى سرعـة الشفاء ويقل الشفـاء ويزمن المرض كلما قلت درجـة الذكاء. والشخصـية من

العوامل الهامة فى سرعة الشفاء حيث أن المرضى ذوو الشخصية السوية قبل المرض يتحسنون بسرعة أكبر من المرض ذوو الشخصية الانطوائية أو الفصامية، والظروف الاجتماعية والأسرية تشكل عنصرا هاما من عناصر التوقع بالشفاء وكلما كان اهتمام الأسرة المبكر بالعلاج والالتزام به واهتمامها بتأهيل المريض بعد الشفاء وعودته للمجتمع كما أدى إلى سرعة الشفاء.

والعلاج كلما كان فى الأيام الأولى للأعراض وبطريقة مكثفة وشاملة مع المساعدة الأسرية والاجتماعية الكاملة كلما أعطى أفضل النتائج .

أما عن السؤال عن حاجة المريض لدخول المستشفى أم يعالج خارجيا؟! فإن كثير من الأسر ترفض إدخال المريض للعلاج بالمستشفى معتبرة ذلك مشكلة كبرى تواجه كرامتها ونحن نقول أن العلاج هو أهم شيء لشفاء المريض ولعودة ثقته بنفسه.

والمرضى الذين يحتاجون لدخول المستشفيات للعلاج هم :

١ ـ هؤلاء المرضى الذين يرفضون فكرة المرض ويرفضون العلاج بشدة والذين يظهرون درجات من الاضطرابات الشخصية .

٢ ـ رفض الطعام والشراب لخطورة ذلك على صحتهم ولاحتياجهم للغذاء الصناعى أحيانا..

٣ ـ أعراض الفصام التخشبى لحدوث نوبات مفاجئة لديهم تسمى هياجا تخشبيا بدون سابق إنذار.

٥ ـ من أظهر منهم محاولات انتحار سابقة .

٦ ـ فى حالة احتياج المريض للجرعات العالية من العقاقير مع الصدمات الكهربائية يفضل ملاحظتهم داخل المستشفى .

المرض العقلى وعلاقته بالوراثة

■ الأستاذ الدكتور

أنا شاب فى الثلاثين من العمر وقد تقدمة لخطبة إحدى الزميلات فى العمل. وبعد دراسة أخلاقها وأحوالها الاجتماعية والأسرية، والتزامى باختيارها حسب المقاييس الدينية (ذات الدين)، وبعد فترة من الخطوبة تم عقد القران عليها، ولكن بعد عقد القران إذ بأسرتها تفاجئنى بأن أحد أخوات الزوجة كان يعالج من مرض فصامى وأنه مازال يتردد على الطبيب المعالج للكشف كل فترة طويلة مما أصابنى بالاحباط والحيرة والخوف من المستقبل خوفا من تأثير هذا المرض على زوجتى أو على ذريتى فيما بعد.

سيدى الطبيب إنى فى حيرة فأرجو أن تدلنى على كيفية التصرف. هل هذا مرض وراثى؟ وهل يؤثر على الذرية أو الأولاد فيما بعد؟ وهل من المحتمل أن يؤثر على زوجتى؟ أرجو أن تدلنى على الموقف من الناحية الطبية والناحية الدينية .

■ الأخ س . ب . ع

الفصام هو أحد الأمراض العقلية وهو مرض موجود فى المجتمع بنسبة حوالى ١-٣٪ ومن دراسة العوامل التى تؤدى إلى مرض الفصام وجد أن العامل الوراثى أحد هذه العوامل ولكنه لا يلعب الدور الهام فى نشأة المرض. ومرض الفصام أعراضه لاتورث، ولكن الذى يورث هو تهيئة المريض واستعداده للاصابة إذا تجمعت عنده أسباب أخرى بيئية وبيولوجية ويزداد عامل الوراثة إذا أصيب الأبوان بمرض الفصام مما يؤدى إلى ظهور نسبة عالية من المرض فى الأبناء أما إذا كان المرض فى أحد الأبوين فإن النسبة تكون منخفضة ولذلك فإنه مع إصابة أخو زوجتك بمرض الفصام فإذا كان المرض متأصلا فى الأسرة أى يمتد فى الجذور وأصاب أكثر من فرد فى الأجيال المتعاقبة فإن هناك نسبة لظهور المرض. أما إذا كانت حالة منفصلة فى الأخ فقط فإن النسبة تكون ضئيلة للغاية ولا خوف من المرض، ولذلك فلا داعى للانزعاج والخوف على الزوجة والتفكير فى حدوث المرض فى الذرية فيما بعد خصوصا إذا كانت الأسرة لديك طبيعية، ولا يوجد بها مرض فصامى، وإذا استطعت أن تهيىء الظروف النفسية والأسرية الجيدة لأسرتك بعد الزواج .

زواج المريض النفسى

■ **الأستاذ الدكتور**

بعد التحية .. أرسل لسيادتكم هذه المشكلة برجاء أن أجد لديكم النصيحة فى هذا الموضوع، فأخى يبلغ من العمر ٣٥عاما ويعمل موظفا بسيطا فى البريد ويعيش حاليا فى شقة الأسرة بمفرده بعد وفاة الوالد والوالدة وزواج كل الأخوة وكان خلال المدة السابقة يعالج من مرض نفسى وهو حاليا يرغب فى الزواج ودائما يطلب منا المساعدة فى إتمام هذا الموضوع .

هل المرض النفسى يمنعه من الزواج وتحمل مسئولياته ؟ وهل تشفى الأمراض النفسية بالزواج ؟ وهل إذا خطبنا له نبلغ أهل العروسة بمرض أخى ونصارحهم به أم من الأفضل أن نخفى عليهم هذا الأمر خصوصا وأن حالة أخى مستقرة فى الفترة الأخيرة.

■ الأخ ع . م . م

من أبرز النظريات التى حاولت تفسير المرض النفسى أو العقلى النظرية القائلة بأن اختلال العلاقات الانسانية واضطرابها فى محيط المريض النفسى هما مصدر المرض، وحين تضطرب هذه العلاقة يضطرب إحساسه بنفسه ويضطرب إدراكه بالواقع ومن ثم يكون بداية المرض وتعمق الآلام حين يفشل الآخرين فى تكييف علاقتهم بالمريض، فمن أبرز أعراض المرض النفسى أو العقلى اضطراب السلوك وما لم يتفهم المجتمع هذه الحقيقة ويدرك الأسلوب المناسب فى معاملة المريض فلا جدوى من العلاج، وذلك هو التطور الهائل الذى حدث فى الطب النفسى فى السنوات الماضية.

ويجب علينا أن نتعلم كيف نتقبل المريض النفسى بيننا كإنسان يحس ويتألم ويدرك، وكيف نعامله، وكيف نساعد ونخفف معاناته، وكيف نساعد على شفائه؟

إن حضارة أى مجتمع تقاس الآن بمدى استيعاب المريض النفسى وتهيئة الجو النفسى والاجتماعى لمساعدته على الشفاء وآخر البحوث فى مجال الطب النفسى أكدت أن ٦٠٪ من الشفاء يعتمد على العلاج الاجتماعى و٤٠٪ على العلاج بالعقاقير. إن مرضا من أخطر أمراض الطب النفسى وهو الفصام أكدت البحوث أن من أهم أسبابه اضطراب العلاقات الأسرية.

وهنا يبرز سؤال هام : هل العناية الزائدة والعطف والحب المتدفق أفيد للمريض النفسى أو العقلى ؟

أيضا أكدت البحوث الحديثة أن نسبة انتكاس المرض العقلى تكون أكبر لدى

المرضى الذين يعودون إلى جو عاطفى متدفق واهتمام ورعاية زائدين، إن العواطف الزائدة مضرة تماما كما أن افتقاد العاطفة مضر فى الجو الأسرى للمريض.

يجب أن ينال المريض الرعاية والعواطف التى ينالها أى فرد آخر فى الأسرة ولكن مع التسليم بأن المرض العقلى يؤثر على سلوكه وهذا يدعونا إلى أن نرتفع بدرجة تقبلنا وتحملنا لبعض تصرفاته غير الطبيعية حتى يشفى تماما .

والسؤال .. هل يتزوج المريض النفسى أو العقلى ؟ من رسالتك يظهر أن أخاك فى حالة مستقرة ومازال مستمر فى عمله، والمريض الفصامى فى حالة استقرار مرضه يكون فى حالة نفسية جيدة ويكون قادرا على العطاء والانتاج وله جميع الحقوق التى ينالها المواطنون العاديون من حق العمل والزواج والاستقلال ولكن بشرط أن تكون حالته مستقرة وأن يكون مستمرا فى العلاج الوقائى إذا تطلب الأمر ذلك، ولذلك فإن شروط الزواج تكون كالآتى :

أولا : استقرار حالته النفسية ويمكن معرفة ذلك بعد استشارة الطبيب المعالج .

ثانيا : توفر الوظيفة بحيث يكون إنسانا قادرا على تكوين أسرة وتحمل تكاليف المعيشة فيما بعد.

ثالثا : المصارحة بالمرض مع الزوجة وأهلها، بحيث يكون لديهم علم بمشكلة الأخ وحساسيته حتى يستطيعوا مساعدته فى المستقبل ويأخذوا بيده إلى الأمام .

أما عن السؤال فى هل تشفى الأمراض النفسية بالزواج فإن الرد على ذلك بأن الزواج استقرار ومسئولية وله تبعات ويجب ألا يقدم عليه إلا من له القدرة على القيام بتبعاته «من استطاع منكم الباءة فليتزوج» حديث الرسول صلى الله عليه وسلم فإذا تزوج الانسان المستقر ماليا ونفسيا فإن الزواج سوف يفيده أما إذا تزوج المريض غير المستقر فمن الممكن أن يؤدى الزواج إلى عدم الاستقرار النفسى وانتكاس المرض.



يجب أن نتقبل المريض النفسى بيننا كانسان يحس ويتألم

المرض النفسي والعمل بالخارج

■ الأستاذ الدكتور

المرض النفسى من الأمراض التى تؤثر تأثيرا سلبيا على سلوك الانسان فى حياته الاجتماعية وكذلك تؤثر فى حياته الاجتماعية وكذلك تؤثر على أسرته التى يرعاها وترعاه ولذلك أعرض عليك مشكلتى التى تؤرقنى حيث أصيب زوجى بالمرض النفسى منذ حوالى ٣ سنوات وشخص الطبيب المعالج حالته بأنها «فصام عقلى» ووصف له العلاج واستمر زوجى على العلاج خلال الفترة الماضية حتى استقرت حالته وأصبح شبه سليم إلى أن أتيحت له فرصة السفر للخارج فى إعارة تبع وزارة التربية والتعليم مما أدى إلى إحساس الأسرة بالقلق حيث رفض والده سفره للخارج لأن زوجى مريض ويحتاج للرعاية الطبية والأسرية. أرجو أن ترشدنا لحل هذا الموقف هل يسافر زوجى للعمل فى الخارج أم نضحى بهذه الفرصة التى قد ترفع من مستوى الأسرة وتساعد فى سداد كثير من الديون المتراكمة بسبب مصاريف العلاج النفسى وشكرا .

■ الأخ م . م . ع

الفصام من الأمراض المزمنة الى تحتاج لفترات طويلة من العلاج تمتد إلى عدة أشهر وسنوات حسب نوع المرض الفصامى ولذلك فإن المشكلة التى تسألين عنها تحتاج للعرض على الطبيب المعالج لتقرير حالة زوجك أولا ومدى استطاعته تحمل السفر وعموما فإن ترجيح جانب السفر من عدمه يعتمد على الشروط الآتية :

١ ـ استقرار الحالة المرضية للزوج مدة لا تقل عن ٦ أشهر مع اختفاء الأعراض المرضية خلال تلك الفترة وعدم حدوث أى انتكاسات.

٢ ـ انتظام الزوج على العلاج الطبى النفسى وتقبله لتعاطى العلاج بنفسه وبدون توجيه من الأسرة..

٣ ـ انتظام الزوج فى العمل وعدم غيابه عن العمل بدون سبب مقبول مدة لا تقل عن ٦ أشهر.

٤ ـ لا يكون المرض النفسى قد حدث من قبل بسبب السفر للخارج والتعرض للغربة والبعد عن الأسرة .

٥ ـ إمكانية وجود أحد أفراد الأسرة أو الأقارب لرعاية المريض عن قرب وملاحظة حالته باستمرار ويفضل تواجد الزوجة معه خلال فترة السفر .

٦ ـ إمكانية استشارة طبيب نفسى أثناء التواجد فى الخارج لتنظيم العلاج خلال تلك الفترة.

المرض النفسى والجريمة

■ الأستاذ الدكتور

قرأنا أخبارا فى المجلات والصحف عن الكثير من الجرائم التى ترتكب بسبب وبدون سبب مثل أن يقتل الابن أباه أو الأم أبناءها أو الأخ أخوته بدافع الغيرة أوالشك ونقرأ أحيانا تفسيرات لدوافع الجريمة وقد يبررها البعض أنها بسبب المرض النفسى أو الحالة النفسية التى يمر بها القاتل أو الجانى .

أرجو أن توضح لنا هل كل قاتل أو جانى هو مريض نفسى بحيث يعفى من المسئولية بسبب المرض؟ وهل كل مريض نفسى يقوم بإيذاء الآخرين أو قتلهم يعفى من المسئولية؟وما هى الأمراض النفسية التى يمكن إعفاء المريض فيها من المسئولية الجنائية وشكرا.

■ الأخ ع . ج . م

السلوك العنيف يأتى كنتيجة لارتفاع الدافعية نحو العنف مع افتقاد تحكم كاف فى النفس ولذا فإن العنف غالبا ما يحدث فى قليلى التحكم فى النفس عند تعرضهم لأى درجة من الكرب وفى مفرطى التحكم فى النفس عند تعرضهم لدرجة جسمية من الكرب وهنا يكون العنف شديدا، ويحدث العنف غالبا فى المرحلة العمرية ما بين ١٧ - ٢١ سنة وتحدث ٥٠٪ من جرائم العنف عادة فى الأماكن العامة أو بعد مشاحنات وفى ٢٦٪ من الحالات يبدو الأمر وكأن الضحية هى التى استفزت موقف العنف .

وقد ظهرت فى الآونة الأخيرة بعض الجرائم الفردية التى تجلت فيها ملامح الاضطراب النفسى عند مرتكبيها وظهرت صلات القرابة القوية بين الجانى والمجنى عليه وتشابكت فيها الأحداث والملابسات.

ومن الملاحظ هنا أن كل جريمة لابد أن يلازم وقوعها حالة نفسية لدى الجانى الذى ارتكبها، وهذه الحالة النفسية ليس معناها أنه مصاب بمرض نفسى فهناك فرق بين من ينتابه شعور وانفعال مؤقت من الغضب والثورة أو العنف والعدوان والهياج والخوف والوهم والشك والقلق.. هناك فرق بين كل هذه المشاعر الوقتية وبين إنسان نعتبره مريضا نفسيا له مواصفات وأسس يبنى عليها حالته المرضية الدائمة لفترة معقولة وتظهر فيها أعراض مرضية محددة المعالم ويختل معها حكمه على الأمور وتضطرب فيها علاقته بالآخرين ويقل معها تكيفه وإنتاجه فى العمل .

إن المرض النفسى شىء تختلف أبعاده تماما عن الحالة النفسية المؤقتة. والمرض

النفسى له حساباته وقيوده العلمية الدقيقة ولا يجوز أن يدخل فى مجال التعميم ونتهم كل من يمر بأزمة عابرة بأنه مريض نفسى، لأن ذلك وبلا شك له عواقبه الوخيمة على الفرد والمجتمع فالحالة النفسية هى انفعال مؤقت بينما المرض النفسى هو عطب وتدهور دائم نوعا ما فى شخصية المريض وعلى هذا فلا يجوز الخلط بين الحالتين وأن نصف مرتكب الجريمة بالمرض النفسى إلا إذا تأكد ذلك قطعا على أسس سليمة .

إن تقرير حالة الجانى النفسية أو العقلية لتحديد مدى مسئوليته الجنائية لا يتوقف على دراسة سلوكه أثناء ارتكاب الجريمة فحسب ولكن يعتمد على ملاحظة دقيقة وغير مباشرة لحالته بعد ارتكاب الجريمة مباشرة ولفترة كافية، وأيضا تعتمد على الدراسة العلمية العميقة لتاريخ المرض والتاريخ التطورى وذلك منذ مراحل بداية التطورات والأعراض المرضية النفسية عليه .

وعلى ذلك فإن دراسة دوافع الجريمة لا تأتى إلا من مجموع دراسة الحالة المرضية قبل وأثناء وبعد ارتكاب الحادث فلا يجوز الحكم على الجانى بالمرض من عدمه بمجرد معرفة ملابسات الجريمة وظروفها وقت ارتكابها فقط، لأن ذلك يزج بنا إلى نتائج قد تضيع معها الحقيقة .

ويجب أن تعلم أنه ليس كل مرض نفسى أو عقلى ترفع معه المسئولية الجنائية عن الجانى وإنما بعض الأمراض العقلية الشديدة كالتخلف العقلى بدرجة كبيرة والفصام العقلى المتدهور والمزمن ولابد أن يكون هناك ارتباطا وثيقا ومؤكدا بين نوعية الجريمة والحادث وبين أعراض المرض النفسى كالمعتقدات الخاطئة والأوهام فى حالة اضطراب التفكير عند المريض من حيث الخلل فى إدراكه أو انفعاله العاطفى .

وفى هذه الحالة يجوز أن يقال إنه حتى فى حالة المرض العقلى المؤكد فلابد من أجل تحديد المسئولية الجنائية من أن يثبت ارتباط بين أعراض المرض وبين دوافع الجريمة وأسبابها وظروفها على أن يكون هذا الارتباط وهذه العلاقة ثابتة ومؤكدة ومباشرة أيضا وهذه العلاقة تقطع الشك باليقين وتبعد الشبهات حول استغلال البعض للمرض النفسى فى نفى التهمة أو تخفيف العقوبة عن المجرمين.

الجن والمرض النفسى

■ الأستاذ الدكتور

أنا متزوج منذ حوالى عشر سنوات ولى بنتان وولد ونحمد الله ومتوسط الحال وعشنا حياتنا على ما يرام مع بعض المشاكل الأسرية الطفيفة التي كانت تمر سريعا إلى أن توفي والد زوجتي منذ حوالى سنتين وبدأت الأسرة فى إجراءات الميراث وماصاحب ذلك من مشاكل بين زوجتي وإخوتها وبدأت الزوجة تشتكى من الآلام الجسمانية وعدم النوم وضعف الشهية مع اكتئاب المزاج وعرضنا حالتها على أكثر من طبيب باطنى ولكن بدون تحسن أو استجابة ثم حصل لها فجأة فقدان للنطق وعدم الحركة لمدة يومين مما أدى إلى دخولها المستشفى للعلاج وبعد اجراء الفحوصات والتحاليل والاشاعات شخص الأطباء حالتها بأنها طبيعية وتحتاج للعرض على أخصائى نفسى وبعد عرضها على الطبيب النفسى وصف لنا العلاج بالأوية وشخص الحالة على أنها تفاعل هستيرى مؤقت ولكنها رفضت العلاج وساءت حالتها ثم أشار أفراد الأسرة بعرضها على الطب الروحانى وعند عرضها فى أحد العيادات الروحانية وصف لنا المعالج حالتها بأنها مس من الجن وأن هناك قرين من الجن يسيطر عليها وبدأ جلسات العلاج لاخراج هذا القرين وذلك بضربها حتى يصرف هذا الجن عنها وتكرر العلاج عدة مرات مع بعض التحسن الطفيف فى الحركة ولكن مع وجود إصابات وكدمات بالجسم نتيجة للضرب ثم نصح المعالج بإعادة عرضها على الأطباء بعد أن بدأت حالتها فى التدهور وقال لنا أنه أخرج منها الجن ولكن حالتها تستدعى العلاج الطبى حتى ترجع لحالتها الطبيعية. وفى الحقيقة هذا موجز بسيط وسريع عن حالة زوجتي وأننى أعرف أن رسالتى ستلقى كل الاهتمام والرعاية وأننى أتوجه بعدة أسئلة لعلى أجد الإجابة الشافية عندكم وجزاكم الله خيرا.

السؤال الأول : ما هى حالة زوجتي هل هى حالة نفسية أم عضوية أم مس من الجن؟

السؤال الثانى : هل حقيقة أن الجن يلبس الانسان خاصة الذى يعمل له السحر كما ورد فى القرآن الكريم «واذكر عبدنا أيوب إذا نادى ربه إنى مسنى الشيطان بنصب وعذاب».

السوال الثالث : مـا هو رأى الطب النفسى (خصوصـا الطب النفسى من الناحيـة الاسلاميـة) فى موضوع العـلاج الروحانى باسـتـخدام القرآن الكريم وآياته فى عـلاج الأمراض وهل يجدى الضرب كـعلاج لإخراج الجن من المرضى النفسيين كوسيلة للشفاء .

السؤال الرابع : بعض الحالات تحسنت مع هذا النوع من العلاج فما هو التفسير الطبى والنفسى لهذا التحسن الملموس .

أرجـو مع كل التـقدير أن أتلقى الـرد الشافى الوافـى لهذا الموضـوع وشكرا .

■ الأخ س . ع . م

من الأعـراض التى تشتكى منهـا زوجـتك ومن سيـاق الظروف التى مرت بهـا نسـتطيع أن نشـخص أن زوجـتك تعـانى من حـالة من حـالات الاضطراب النفـسى «التفاعل الهستيرى» وهو نوع من أنواع الأمراض النفـسية التى تتميز بظهور علامات وأعراض مـرضيـة بطريقة لا شـعورية ويكون الدافع فى هـذه الحالة الحصـول على منفـعة خاصـة أو جلب الاهتمـام أو الهروب من مـوقف خطيـر. وعادة ما يظـهر هذا المرض فى الشخـصية الهـستيـرية التى تتميـز بعدم النضـوج الانفعالى مع القـابلية للإيحاء وتكون علامـات المرض عبارة عن اضطرابات حركية مع الشلل الهـستيرى أو فقـد الصوت أو ارتجاف الأطراف أو الـنوبات الهستـيرية وهى عبـارة عن نوبات من الإغماء وفـقدان الإحساس بمنطقـة معينة من الجسم أو الـعمى الهستيـرى أو الصمم الهستيرى وكل هذه الأعراض يستطيع الطبيب النفسى تفريقها عن الأعراض العضوية الأخرى بسهـولة. والأمراض النفسيـة لها أسباب فسـيولوجية وعـضوية وقد توصل العلم الحديث إلى الكثير من تلك الأسـباب وارتباطها بالهرمونات العصـبية فى مراكز المخ المختلفـة وكان ينظر سـابقا للأمراض الـنفسيـة أنها مس من الشـيطان أو الجان وكان المرضى النفسيين فى العصور الوسطى يعالجون على أنهم مسحورون وأن بهم مس من الشـيطان فكانوا يعـاملون مـعاملـة سيـئـة تصل لدرجة الـسجن والضـرب والتجويع إلى أن تـوصل الأطباء إلى حقيقـة هذه الأمراض وذلك باستـخـدام الأجهزة الطبية الحديثة التى تساعد على تشخيص المرض.

أما عن السؤال الثانى والخاص بحقيقة مس الجن للانسان فقد ورد فى القرآن الكريم معنى المـس فى قول أيوب عليه السـلام «أنى مسنى الشيـطان بنصب وعذاب» (الآية ٤١ سورة ص) وقد فسر الشيخ محمـد متولى الشعراوى هذه الآية على سبيل المثال أن كون الأنبـياء معصومين لا يعنى أنهم ممنوعـون من جهاد النفس بل لابد أن يبقى لهم شىء يجاهد كل منهم به نفسه فالرسـول نفس بشرية فيها نوازع وشـهوات

يتغلب عليها بجهاد نفسه وإذا لم يكن لنفوس الأنبياء أمور ومواقف يجاهدونها لكانوا ملائكة، لقد جعلهم الله سبحانه وتعالى بشرا حتى يكونوا قدوة للمؤمنين بهم فى كفاح الشيطان وكفاح النفس والتغلب عليها .

ولم يثبت عن الرسول صلى الله عليه وسلم أنه استخدم الضرب كوسيلة لعلاج الأمراض النفسية والعصبية، بل أنه عندما عرضت عليه حالة المرأة التى كانت تعانى من مرض الصرع فإنه أقر بوجود هذا المرض ولم يشير على أنه مس من الشيطان بل طلب منها الصبر على ابتلاء الله لها بالمرض ووعدها بأن محصلة الصبر على الابتلاء هو دخول الجنة .

أما عن السؤال الثالث بخصوص رأى الطب النفسى الاسلامى فى موضوع العلاج الروحانى بالاستشفاء بالقرآن الكريم وخصوصا بعد ظهور كتب تطالب بترك العلاج بالعقاقير والدواء والأطباء والاستعانة بكتاب الله للعلاج فقد رد كثير من العلماء المسلمين على هذه الدعايات المغرضة التى تدعو إلى تخلف المسلمين عن ركب التقدم والحضارة والعلم، ويقول د. محمد عمارة المفكر والكاتب الاسلامى : فى هذه الدعوة خلط نابع من الجهل الذى يقع فيه أولئك الذين يزعمون أن القرآن هو وسيلة للتداوى المادى بالنسبة للأمراض العضوية. وهذا الخلط النابع من الجهل مصدره عدم التمييز بين الاستخدام المجازى للمصطلحات فى القرآن الكريم، ففى حديث القرآن عن الشفاء نجده يستخدم الشفاء بالمعنى المادى إلى العلاج العضوى عندما تكون وسيلة الشفاء بالمعنى المادى ويؤكد ذلك أنه جعل الشفاء بعسل النحل لكل الناس الذين يتناولونه سواء أكانوا مؤمنين، أم غير ذلك فهو يقول «يخرج من بطونها شراب مختلف ألوانه فيه شفاء للناس» أى لكل الناس. أما عندما يتحدث عن القرآن الكريم فإنه يجعله شفاء وهدى ورحمة للمؤمنين فهو شفاء هنا بالمعنى المجازى وليس بالمعنى العضوى أى أنه هداية فليس دوائا ماديا كالذى يصفه الطبيب للمريض فيقول سبحانه. وتعالى «قد جاءكم موعظة من ربكم ورحمة وشفاء لما فى الصدور وهدى ورحمة للمؤمنين».

وهناك فارق بين العلاج المادى الذى أمرنا الله سبحانه وتعالى أن نسلك إليه السبل التى هى أسباب مادية تؤدى إلى النتائج المادية فى العلاج وبين العلاج النفسى الذى هو ثمرة لاعتقاد الانسان فى أمر من الأمور. فإذا اعتقد الانسان أن قراءة القرآن أو حمل القرآن سيسبب له الشفاء فإن الشفاء هنا والتداوى ليس بالمعنى المادى بسبب الآيات القرآنية وإنما هو ثمرة نفسية لاعتقاد نفسى بل أن هذا الاعتقاد من الممكن أن يصبح للتداوى والعلاج النفسى.

أما الباحث والكاتب الاسلامى محمد أحمد بدوى فيقول : ليس من مهام القرآن

الكريم أن يتخذ منه علاج نوعى لأى مـرض ولم يداوى الرسول صلى الله عليه وسلم بالقرآن مرضا من الأمراض ولم يصف شيئـا منه لعلاج شـىء منها. أما حديث الرقية بفاتحة الكتـاب للسعة العقـرب فهى واقعة حال وليس قـاعدة قابلة للتوسع فـيها ولا لقياس عليـها وقد داوى النبى صلى الله عليه وسـلم جراحة برماد الحصـير المحروق وهو طاهر مطهر وأمر بإطفاء الحمى بالماء، وتداوى بالجحامة (تشريط الرأس بالموس لعـلاج الضغط) وداوى بهـا وبالعسل وبالكحل. وعلى المـستوى الـفردى فإن الحـالة المعنوية التى تبثها قراءة القـرآن الكريم فى نفس المؤمن الذى يحسن تدبره تساعد فى الشفـاء من الأمراض كمـا تعين على مقاومـة الأمراض العضـوية بمقدار ما تبـثه من الرجاء فى الشـفاء ومعاونة الطبيب فـى العلاج واتباع نصائحه بـاهتمام إلا أن هذا لا يعنى أن القرآن الكريم وحده يشفى من الأمراض النفسية والعصبية، فقد اهتدى الطب مؤخرا إلى اسـتعمال الأدوية فى هذه الأمراض وحـصل على نتائج مشجـعة فلايجب أبدا أن نكتفى بقراءة القرآن بل نتبع ما اهتدى إليه الطب وهو من فضل الله.

أما فضـيلة الدكتور مـحمود حمدى زقـزوق فيرى أن الحيـاة كلها تسير طـبقا لقوانين لا تختلف إلا إذا أراد اللـه إظهار معجزة على يد نبى من الأنبـياء وهذا أمر لم يعد قائـما بعد ختم النبـوات والمسلمون مطالبون بالتعـرف على هذه القوانين وها هو طريق العلم والإسـلام إذ يحض على ذلك فإنه يريد أن يغلق بـذلك جميع المنـافذ التى تدخل منهـا الخرافات والشـعوذات التى يمكن أن تنـتشر بين الناس تحـت ظل الجهل والتخلف، فإذا جئنا إلى موضوع الأمراض التى تصيب الإنسان فإن الطريق الصحيح إلى علاجها يكون بالتشـخيص الصحيح لهذه الأمـراض سواء كانت جسيمة أو نفسية لمعرفة الأسباب التى تؤدى إليها حتى يمكن تلافيها والقضاء عليها وحماية الناس منها وهذا هو طريق العلم وهو أيضا الطريق الذى يحض عليـه الإسلام، فالله لم يخلق داء إلا وخلق له الدواء وهو سـبحـانه الذى يهيىء الأسـباب فـهو الذى يشـفى عن طريق الأسباب التى يهدى الناس إليهـا وهذا كله يعنى ضرورة لجوء المؤمن إلى طلب العلاج الطبى أما أن تقتصر على التداوى بالقرآن فهذا أمر لا يحث عليه القرآن أبدا .

أما عن الشق الرابع من السـؤال وهو تحسن بعض الحالات بالعـلاج الروحانى فهـو أمر وارد خصـوصـا فى بعض الحالات النفـسية مـثل حالة زوجـتك حيث يكون المريض ذو شخصـية هستيـرية قابلة للإيحاء وهنا ينفع العلاج الإيحـائى النفسى أو بقراءة بعض آيات القـرآن الكريم ولكن الشفاء هنا فى هذه الحـالة يكون ثمرة نفسـية لاعتقاد نفـسى وليس لأمر مادى ويكون هذا التأثير مؤقت ويحتاج لاسـتمرار العلاج الطبى النفسى بعدها لإزالة سبب هذا المرض .

الجن والعلاج بالقرآن

■ الأستاذ الدكتور

انتشـرت في الآونة الأخيـرة في أماكن عـديدة من المحافظات مـراكز للعـلاج بالقـرآن الكريم ومن المثيـر للدهشـة أن هذه المراكـز تشهـد ازدحامـا كبـيرا وإقـبالا مـتزايدا من مـواطنين من كافـة المستـويات والأعمار ذهبوا يلتمسون الشـفاء من أمراضهم وأوجاعهم لدى الذين يمارسون العلاج داخل هذه المراكز ويـزعم هؤلاء المعالجون المشايخ أنهم عـالجوا بالقـرآن الكريم أشخـاصا عـديدين كانوا يعـانون من أمراض مختـلفة نفسية وعضـوية وأن لهم القدرة على إخراج الجن. فمـا هي حقيـقة هذه المزاعم التى يرددها هؤلاء المعالجـون وما رأى علماء الطب النفسى والدين فى هذا الموضوع خـصوصا بعد أن طلب البعض تقنين عمل المعالجين بالقرآن الكريم وفتح أقسام خاصة بهم فى المستشفيات.

■ الأخت أ . م . ع

القرآن كـتاب الله عز وجل وهو دسـتور المسلمين وشفـاء لما فى الصدور ولكن الرسول الكريم صلى اللـه عليه وسلم أمر بالتـداوى من الأمراض فقـد قال صلى الله عليـه «مـا أنزل الله داء إلا أنزل له دواء فـمن وجد دواء الـداء برىء بإذن الله» ولذلك فإن القـول بأن قراءة القـرآن تشفى من الأمراض وتـغنى عن إجراء عمليـة جراحـية لعلاج داء فى الجسم نوع من الشطط الذى ينبغى أن يقف عنده العقل.

يقول الداعية الإسلامى الكبير محمد الغزالى : ما كان القرآن إلا شفاء للأمراض الاجتماعية والأخلاقية وللانحرافات بكافة أنواعها فكيف ينقل من ميدانه العام ليوضع فى المستشفيات ليكون عـلاجا للمرضى.. هذا كلام لايقال ولا حل له.. بل هو نوع من الدروشة التى ينبغى أن يتجرد منها العلم الإسلامى لأن الدراويش الذين لاعقل لهم قد أضاعوا الإسلام بالبدع والخرافات التى لاحل لها.

أما الشيخ محمود شلتوت رحمـه الله فأجاب عن موضوع ظهور الجن للانسان العادى وعن رأيه فى الحديث معهم وتوقع الشر والخير على أيديهم فأجاب رحمه الله بأن القرآن الكريم والكتب السماوية أخبـرت بوجود الجن وأن صلتهم بالناس لا تعدو «الوسوسـة والتزيين» على نحـو ما يحدث للناس من الـناس. أما ما وراء الوسـوسة والإغواء من ظهورهم للإنسان العادى بصورتهم الأصلية أو بصورة أخرى يتشكلون بها ودخـولهم فى جسمه باسـتيلائهم على حواسـه فهذا كله مصـدر خارج عن نطاق المصادر الشرعية .

التأهيل النفسي

■ **الأستاذ الدكتور**

يعـاني أخي الأصـغـر والذي يبلغ من العـمـر حـوالى ٣٥ سنة من المرض النفـس» منذ مـدة طويـلة (حـوالى ١٠ سنوات) وقـد أدخل مستـشفيات الأمراض العـقلية عدة مرات وكان فى كل مـرة يتحسن بعد الخروج لمدة عدة شهـور ثم يعود للانتكاس مرة أخرى وقد علل الطبيب المعالج ذلك بسبب الانقطاع عن تـعاطى العلاج وعدم وجود عمل يشغـل به نفسه ويقضى فـيه وقت فراغه وأخيـرا بعد انتكاس المرض فكرنا فى إدخـاله المستـشفى لمدة طويلة على أمل أن نـحصل على الشفاء الكامل من هذا المرض المزمن ولكن الطبيب المعالج حذرنا من فكرة فى إدخـاله المستـشفى مدة طويـلة لما يسببـه ذلك من آثار سلبية لطول انعزاله عن المجـتمع وطلب منا بدل من ذلك وضعه فى مركز من مراكز التـأهيل النفسى. أرجو ابداء الرأى فى هذا الموضوع الحيوى وشكرا .

■ الأخ م . ع . ط

تهدف الاتجـاهات الحديثـة فى مجـال الطب النفسى إلى عـلاج بعض الأمراض النفسـية المزمنة «مثل الفصـام المزمن وبعض حالات اضطراب الشخصـية» وذلك فى مسـتشفى مـفتوح ويلحق بالمسـتشفى مراكـز تأهيل متخـصصة بهـدف علاج الآثار السلبية التى تسببهـا هذه الأمراض فى سلوك المريض مثل الانطواء والعزلة والسلبية والاندفاع وعدم الرغبة فى القيام بالعمل .

والهـدف من التـأهيل النـفـسى هو تنمـيـة القـدرات السلوكـيـة والإدراكـيـة والاجتـماعيـة للمريض للوصـول إلى أفضل مـستويات الأداء التى تمكـنه من العودة للحياة الطبـيعية للمجتمع بعـد طول مدة معناته فيعود إنسـانا منتجا ومفيدا لمجـتمعه ولنفسه .

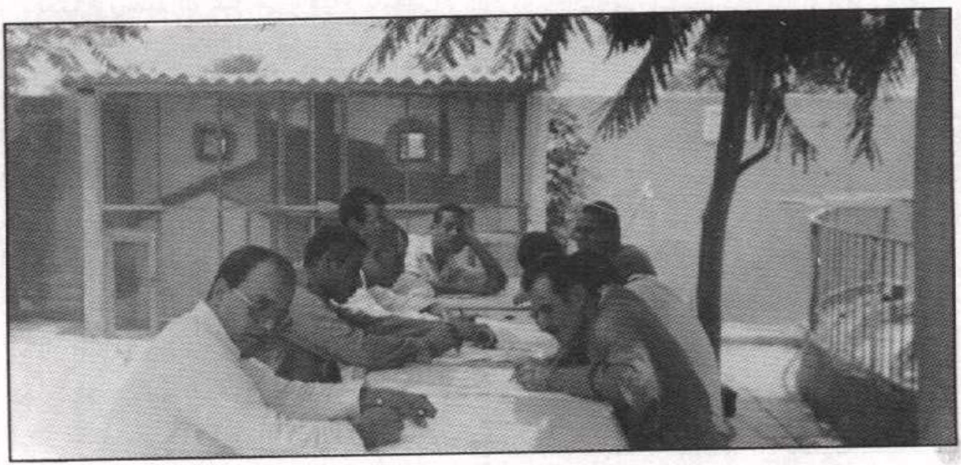
وفلسـفة التـأهيل النفسى تقـوم على أن المرض العقلى لا يـصيب كل مـجالات السلوك فى الشـخص المصاب ولكن يتـبقـى له قدر من إمكانيـة التصـرف فى بعض الأمور العـادية مثل المساعـدة فى تجهيـز الطعام ومصـادقة الآخرين والمشـاركة فى أعمال المنزل وشراء بعض المسـتلزمات. ومهمة المعالج النفـسى هى العمل على تنشيط مجال هذه الامكانيات وزيادة المشاركة الايجابية.

كما يمكن تطوير السلوك الانسانى عن طريق التـشكيل التدريجى للحصول على استجابات أفضل، وتتوقف الفترة اللازمة للحصول على هذا السلوك على نوعية العمل

المطلوب وعلى قدرة المريض ويحدث ذلك بشكل تدريجى ويحتاج إلى تشـجيع مستمر وكـما يتـاح فى هذه المراكـز تأهيل المريض سلوكـيا لكى يـتواءم مع الحـياة، خـارج المستشفى حـيث أن مراكز العلاج النفسى العـادية لا تتيح بداخلها الفرصة الحقـيقية لمـارسة الأنشطة الـعادية جنبـا إلى جنب مع الأنشطة العـلاجـة الطبيـة والنفسيـة والاجتماعية.

ويقوم برنامج التـأهيل النفسى فى هذه المراكز على أسـس علمية سليمـة حيث يتم وضع استـمارة بحث خاصة لكل مـريض عند الدخول لتقـييم حالته من مـختلف الجوانب الجسمية والنفسية والاجتمـاعية وذلك بقياس مستوى الذكاء ومدى التدهور الادراكى واختبارات شـخصية للمريض لمعرفة مـدى قدرته على المشاركة فى برنامج التأهيل ويخـصص برنامج لكل مريض حسب احتـياجاته وفقا للدرجـات التى حصل عليهـا فى استمارة البحث ثـم يعاود تقييم حالـة المريض دوريا لبيان مدى مـساهمة البرنامج التأهيلى فى تحسن حالته .

وتشمل برامج التأهيل عـلى العلاج بالعمل حيث يقوم المرضى ببـعض الأعمال التى تحتاج للمهارة اليدوية مثل أعمال النجارة وأشغال البلاستيك وذلك تحت إشراف أخصائيين مـهنيين والهدف من ذلك هو قبوله لمبـدأ العمل والعودة التدريجـية للانتاج وليس الهدف هو تحقيق عـائد مادى أثناء فترة عمله، كذلك العـلاج بالفن حيث يساعد على علاج التـشوه الادراكى لدى المريض وكذلك القـيام بالأنشطة الرياضية المخـتلفة وحضور محاضرات ثقافية وعلمية تهدف إلى تنمية قدرة المريض على التفكير المنطقى ومـواجـهة المشـكلات ووضع الحلول اللازمـة لهـا ويشمل الـبرنامج كـذلك القـيام بالرحلات الترفـيهية والأنشطة الدينية التى تسـاعد المريض على زيادة ارتباطه بالدين وربط الدين بالحياة والواقع .



الرسم والهوايات المختلفة من طرق التأهيل النفسى

كيف تساعد المريض النفسي ؟

■ **الأستاذ الدكتور**

يعالج أخي من المرض العقلي منذ عدة سنوات وقد عرض علي الكثير من الأطباء وتعاطى أكثر من صنف من العقاقير النفسية وانتكست الحالة عدة مرات وتم دخوله المستشفى لمدة حوالى شهر وبدأت الحالة في التحسن وبعد خروجه من المستشفى كان في حالة صحية متحسنة ولكنه يتعامل معنا بحساسية شديدة ويحلل كل حركة وكلمة من المحيطين به أرجو أن تدلنا علي كيفية التعامل معه وكيف نرد علي أسئلته وكيف نساعده حتى يعود إلى حالته الطبيعية .

■ الأخ ش. ع. م

كلما توفرت الخدمات وكلما ازداد عدد المرضى الذين يتناولون العلاج النفسى فى المجتمع فإنه من المحتمل أنك سوف تعرف إذا لم تكن قد عرفت شخصا ما كان يعانى من مرض نفسى خطير سوف تجد أجد جيرانك أو أحد الذين تعرفهم من خلال العمل أو النادى أو حيث تعامل الناس. كان أو مايزال يعالج من مرض نفسى ومن المحتمل وكذلك أن شخصا قريب لك ـ أحد أفراد أسرتك أو صديق قريب لك ـ يتعرض للمرض النفسى .

نحن نتعامل بشكل طبيعى مع أى فرد يعانى من أى مرض جسمانى ولكن مع المريض النفسى فإن الأمر يختلف. إننا نبتعد لأننا لا نعرف التصرف السليم من التصرف الخطأ. ولذلك لا نتعامل معه وكذلك فإن المرض النفسى يجعل المريض فى بعض الأوقات مؤذ ولا يحب الصداقة ولذلك فإنه يبتعد عنا ولو أن فردا من أفراد العائلة أصبح مريضا فإننا نتساءل كيف حدث لنا هذا؟ لم يحدث شيء كهذا فى أسرتنا من قبل ، ولو أننا كنا أقارب لمريض نفسى ـ الزوج أو الزوجة أو الأب أو الابن مثلا ـ فإننا نشعر بالذنب والغضب والعار والحزن. أغلب الناس لديهم اعتقاد خاطىء عن المرض النفسى وهذا الاعتقاد يبدأ منذ الطفولة .

أن جزء كبير من مهمة الطبيب هو محادثة وشرح وتوجيه أسرة المريض القلقة عليه. الأطباء النفسيون الذين يعالجون المريض النفسى يعتمدون على الأسرة المساعدة فى تحسن حالة المريض لأنهم يعلمون أن أى فرد من أقارب المريض النفسى يستطيع المساعدة فى سرعة التحسن. كيف نتصرف كأقارب أو أصدقاء المريض؟ما نعلمه أو نقوله عندما نكون معه له أهمية كبيرة للمريض ولتحسن حالته .

وإليك بعض التوجيهات والنصائح عن التعامل مع المريض النفسى .

أولا : تعرف على شعورك نحو المريض النفسى :

● هل أنت خائف من المريض؟ هل تخشى أن يؤذيك أو يؤذى أحد أفراد أسرتك؟ هل تخشى أن يؤذى نفسه ؟

إذن تكلم عن خوفك مع الطبيب أو الاخصائى الاجتماعى أنه سوف يكون صادقا. معك إذا سألته. إذا كان هناك أى سبب للخوف فسوف يخبرك عنه، وكذلك سوف يساعدك لاتخاذ احتياطات ذكية ضد هذه المخاطر ولكن إذا لم يكن هناك سبب كبير للخوف. وهذا هو الغالب فإن طمأنته لك سوف تساعد على تهدئة المخاوف التى لا داعى لها .

● هل تشعر بالذنب تجاه مرض المريض لبعض الأسباب؟ هل تشعر أنك بطريقة ما تسببت فى حدوث المرض؟ هل تخشى أنك تسببت فى إضافة ما جعله مريضا؟ إنك بالتأكيد لا تساعد المريض بلوم نفسك والنظر فى الأشياء التى فعلتها خطأ كل هذه الأفكار يجب أن نتكلم عنها مع الطبيب أو الاخصائى الاجتماعى .

المرض النفسى من الممكن أن يقلب ويهز حتى أكثر الأسر استقرارا وصفاء. إنه يكون مثل الحمل المفزع للأسرة والاحساس بالحنان القليل تجاه المريض له ما يبرره. ولكن الشفقة من الممكن أن تؤدى بك أن لا تعمل الأشياء التى عليك عملها أو أن تعمل أشياء تندم عليها فيما بعد .

وفى بعض الأحيان قد يشعر بعض الأقارب بالحسد من المريض مثلا الأخ قد يشعر بالغيرة من أخيه المريض لعدم تحمله المسئولية ولكل العناية والرعاية التى يحصل عليها من الأهل والأطباء وأعضاء المستشفى وإذا كانت لديك هذه الأحاسيس فحاول أن تواجه نفسك. إذا علمت موقف المريض حقا فإن حسدك سوف يذوب سريعا.

ثانيا : عند عودة المريض من المستشفى للبيت :

عند عودة المريض للبيت وأثناء فترة النقاهة هناك مشاكل عديدة يجب مواجهتها. أى مريض سواء حجز بالمستشفى بمرض نفسى أو عضوى يكون عادة غير مطمئن عند مغادرته للمستشفى .الخروج من جو المستشفى الآمن الهادىء يكون مجهدا لأنه فى أثناء العلاج بالمستشفى كان الانفعال والتوتر بسيط بحيث يمكن تحمله ولذلك فى خلال الأيام والأسابيع الأولى فى المنزل يجب على الأسرة أن تحاول أن تعطى بعضا من الحماية التى كان يحصل عليها وأن تعود نفسها على متطلبات المريض. الأشياء التى قد تبدو بسيطة مثل الرد على التليفون ومصافحته الناس أو التخطيط للواجبات قد تكون مقلقة للشخص الذى خرج حديثا من المستشفى .

والأقارب لهم دور هام فى مرحلة النقاهة ،ان عليهم أن يلاحظوا أن علاج المستشفى يشفى الأعراض المرضية التى تقعد المريض ولكن من الجائز ألا يشفى المرض نفسه. هذا لا يعنى أن المريض لا شفاء له ولكن يعنى أنه لم يشف تماما. أثناء الأيام الأولى فى البيت يكون المريض متوترا ومن الممكن أن تظهر بعض أعراض المرض مرة أخرى إذا تعرض المريض لضغوط شديدة. أسرة المريض يجب أن تلاحظ هذا وتعد الأشياء بحيث لا تكون ضغوط الحياة اليومية فوق طاقة المريض فى حالته الحالية. ليس من السهل أن نعرف الحد الأدنى والأقصى الذى يستطيع المريض تحمله ولكن يمكنك أن تعرف ذلك بالتعود، هناك بعض الأشياء التى يجب تجنبها مثل :

١ ـ الاختلاط المبكر مع عدد من الناس: المريض يحتاج للوقت للتعود على الحياة الاجتماعية الطبيعية مرة أخرى ولذلك لا تحاول أن تحثه على الاختلاط لأنه سوف يضطرب أسرع بهذه الطريقة ومن الناحية الأخرى لا تتجاوز المعقول وتعزله من كل الاتصالات الاجتماعية .

٢ ـ الملاحظة المستمرة: إذا كان المريض مشغولا ببعض الأعمال لا تحاول مراقبته باستمرار لأن ذلك يجعله عصبيا وهذا ليس مطلوبا .

٣ ـ التهديد والنقد : لا تحاول تهديد المريض بعودته للمستشفى ولا تضايقه وتنقد تصرفاته باستمرار وبدون مبرر كاف .

٤ ـ عدم الثقة فى استعداده للعودة للبيت : ثق فى المريض واحترم رأى الطبيب المعالج فى إمكان عودته للبيت .

ثالثا : ظهور التوتر والتحسن أثناء النقاهة :

واحد من الأشياء التى من المحتمل أن تواجهها العائلة هى التصرفات غير المتوقعة من المريض وهذا هو أحد الفروق الهامة بين الأمراض النفسية والجسمانية. المريض الذى كسرت ساقه يحتاج إلى فترة علاج بسيطة يعقبها فترة نقاهة بسيطة ولكن المريض النفسى يبدو يوما ما حساسا ولا يعانى من التهيؤات ثم فى الفترة التالية مباشرة يمكنه أن يشكو من المرض ثانية متهما زوجته بأشياء يتخيلها ، شاكيا أنه لا يحصل على العدل فى عمله أو أنه لا يحصل على النجاح الذى يستحقه فى الحياة .

بالنسبة للأقارب كل هذه التصرفات معروفة لهم فقد شهدوه من قبل فى المرحلة الحادة لمرضه والآن ها هى تصدر ثانية من شخص المفروض أنه أحسن! الألم والحيرة تجعل بعض أفراد الأسرة يأخذ موقفا سلبيا لأى محاولة لعودة المريض للاحساس الطبيعى ولكن ببعض كلمات هادئة لشرح الحقيقة وبتغير الموضوع بطريقة هادئة ثم العودة فيما بعد لشرح الحقيقة سوف تمنع المرارة وتساعد المريض على تقبل الواقع .

فترة النقاهة يحدث فيهـا نوبات من التحسن والقلق أثناء المرحلة الصعبة للأيام الأولى للنقاهة بينمـا المريض يتعلم كيف يلتـقط الخيوط للعودة للحـياة الطبيعـية مرة أخرى، لذلك يجب على الأسرة أن تتحمل إذا ظهر تصـرف مفاجىء فى مواجهة حادث غير متوقع .

رابعا : لا تسأل المريض أن يتغير

لا فائدة من أن نطلب من المريض أن يغير تصرفاته، إنه يتصرف كما يفعل لأنه مريض وليس لأنه ضـعيف أو جبان أو أنانى أو بدون أفكار أو قـاس . إنه لا يستطيع كـما لا يسـتطيع المريض الذى يعـانى من الالتـهاب الرئوي أن يـغيـر درجة حـرارته المرتفـعة .لو كان عنـده بعض المعرفـة عن طبيـعة مرضـه ـ ومعظم المرضى يعـلمون بالرغم من أنهم يعطون مؤشرات قليلة عن مـعرفتهم للمرض ـ فإنه سيكون مـشتاقا مثلك تماما لأن يكون قويا وشجاعا ولطيفا وطموحا وكريما ورحيما ومفكرا، ولكن فى الوقت الحـالى لا يسـتطيع . هـذا الموضـوع هو أصـعب شىء يجب على الأقـارب أن يفهـموه ويقبلوه ولا عـجب أنه يأخذ جهـدا كبيـرا لكى تذكر نفـسك أنه المرض عندما تكون مـثـلا الهدف لعـلامـات العـداء المرضـية من الأخت أو عـندما تكون الـوقاحـة والخشونة والبـرود هو رد أخيك لكل ما تقدمه وتفعـله له ولكن يجب أن تذكر نفسك دائما أن هذا هو جزء من المرض .

خامسا : ساعد المريض لكى يعرف ما هو الحقيقى :

المريض النفسـى يعـانى من عدم القدرة على التميـيز بين ما هو حقـيقى وما هو غير حقيـقى. ربما يعانى كذلك من بعض الضلالات (اعتقادات خاطـئة) ربما يعتقد أنه شـخص آخر وأن شـخصـا ما مات منذ فترة مازال حيا أو بعض الغرباء يريدون ايذاءه، إنه يدافع عن هذه المعـتقدات الخـاطئة بالطريقـة التى قد يدافع بها أى فـرد منا بعناد ومكابرة عن شىء غـير مـتأكـد من صـحتـه.. من وراء دفاع المريض حـيرة مـا بين الحقيقى وغير الحقيقى. إنه يحتاج مسـاعدتك لكى تظهر الحقيقة ثانية أمامه. ويحتاج أيضـا أن تجعل الأشياء من حوله بسيطة وغـير متغيرة بقدر الامكان وإذا ظل يراجعك مرة بعـد مرة عن بعض الحقـائق الواضـحة يجب أن تكون مـستعـدا بسرعة وبصـبر وحـزم بسيط لكى تشـرح له الحـقيـقة مـرة أخرى، يجب ألا تـتظاهر بقبـول الأفكار المرضية والهلاوس كحقيقة واقعة وفى الجانب الآخر لا تحاول أن تحثه على التخلص منها ببساطة.

قل له أن هذه الأفكار ليست حقيقة ودع الأمـر عند هذا الحد من المناقشة. عندما يفعل أشياء لا تقبلها لا تتظاهر بقبـولها . إذا تضايقت من سلوكه قل له ذلك بصراحة ولكن وضح له أنك متضايق من سلوكه وليس منه شـخصيا، وعندما يقوم بسلوك لا يتنافى مع الواقع يجب أن تكافئه عليه .

لكى تساعده على معرفة الحقيقة يجب أن تكون صادقا معه ، عندما تحس بشىء ما لا تخبره بأنك تحس بشىء آخر. عندما تكون غاضبا لا تقل له أنك لست غاضبا لأن المرضى النفسيين حساسون بعض الشىء للانفعالات التى تتعلق بهم. إذا كنت غاضبا منه فسوف يعرف ذلك وإذا حاولت أن تنكر ذلك فسوف تحيره وسوف لا يعلم ما هو الصواب. إحساسه بأنك غاضب أم ادعاؤك أنك لست غاضبا .

تجنب خداعه حتى فى المواضيع البسيطة. من السهل خداع هؤلاء المبلبلين ولكن كل خدعة تجعل التعلق الضعيف بالحقيقة أقل يقينا وإذا لم يجدوا الحقيقة والواقع بين هؤلاء الذين يحبونهم فأين يجدونها ؟

سادسا : لكى تخرجه من عالمه الداخلى :

نتيجة للمرض النفسى فإن المريض يرغب فى العزلة التى تبدو له سهلة وأكثر أمانا. المشكلة التى يجب عليك مواجهتها هى أن تجعل العالم من حوله أكثر جاذبية. هذا سوف يتطلب تفهما وإدراكا من جانبك. إذا ابتعدت عنه أو تجاهلته أو تكلمت عنه في وجوده كأنه ليس موجودا عندئذ فإنه سوف يكون وحيدا ولن يجد فى نفسه حافزا لكى يشارك فى الحياة من حوله وفى الجانب الآخر إذا دفعته فى وسط الحياة الاجتماعية بينما يشعر هو بالخوف من مقابلة الناس الذين لا يعرفهم وإذا لم يستطع التحمل فإن ذلك سوف يدفعه للعودة إلى عالمه الداخلى والانطواء .

يجب أن ننتظر ونأخذ الإشارة منه أولا. مثلا إذا أراد زيارة الأهل والأصدقاء فيجب أن تسمح له ولكن بدون اندفاع. مثلا إذا دعاه بعض الأقارب إلى الزيارة وتناول الغداء ووعد بتلبية هذه الدعوة ووجدت أنت أنه غير مستعد لهذه الدعوة فيجب أن تتدخل أنت بهدوء لمساعدته فى التخلص من هذه الدعوة بدون إحراج له .

إذهب معه إلى الأماكن العامة الهادئة وافعل الأشياء التى لا تكون مثيرة أو مقلقة أكثر من اللازم مثل مشاهدة مبارة الكرة فى التليفزيون بهدوء وبدون انفعال. شجعه على متابعة الهوايات والمشاركة فيها إذا رحب بذلك .

سابعا : اعط حوافر فى جرعات صغيرة :

يجب أن تعطى المريض حوافز بصورة منتظمة إذا بدأ يخرج من عزلته ولكن يجب أن تكون الحوافز مستحقة، لكى تكافىء شخصا غير جدير بهذه المكافأة لا تعد الا أن تكون خدمة مؤذية ومهينة. وربما يفرح بهدية لا يستحقها فى البداية لكنه بعد ذلك سوف يفقد الثقة حتى إذا كان يستحق المكافأة بحق.

ثامنا : المحافظة على احترام الذات مع المريض :

يجب أن تشجع المريض لكى يساعد نفسه قدر المستطاع. لاتدلل المريض وفى نفس الوقت لا تدفعه إلى مواقف أو أماكن من المؤكد أن يفشل فيها ويجب ألا تجعل

أفكار المريض موضع سخرية ،وعندما لا تكون موافقا على أفكاره أظهر ذلك بطريقة تسمح له بالمحافظة على كرامته . اعطه الاحترام بأن تصمم على أن يحترمك، شخصيا. كانسان ناضج فإن له الحق أن يتوقع منك أن تطبق متطلبات الكبار على تصرفاته بالرغم من كونه مريضا . إذا أهانك يجب أن تخبره بأنك قد أهنت وأنك لا ترضى عنه.

تاسعا : قف بثبات فى تعاملك معه :

لا تسمح للمريض بأن يستخدم مرضه لكى يحصل على ما لا يستحقه، هل هذه النصيحة غريبة؟ معظم المرضى المتحسنين يعانون من بعض الصعوبة فى العودة للحياة الطبيعية مرة أخرى. المرضى بعد حصولهم على الرعاية الطبية يكونون خائفين من مواجهة متطلبات الحياة مرة أخرى وفى محاولتهم لكى يظلوا معتمدين وتحت الرعاية التى لا يحتاجونها يحاولون اللعب على عواطف الناس من حولهم . السماح لهم باستغلال مرضهم بهذه الطريقة يكون عبثا على من حولهم ولذلك يجب على الأقارب أن يقفوا بحزم ضد رغبات المرض بحيث يستطيع أن يقف على قدميه مرة أخرى. عندما يشك الأقارب فى حاجة المريض إلى بعض الرعاية الخاصة فيجب عليهم الاتصال بالطبيب.

ملاحظات هامة لأهل المريض :

١ ـ حافظ على عهودك للمريض دائما . إذا وعدت المريض بأن تأخذه إلى مكان ما مثل النادى أو السينما فيجب أن تفى بوعدك حتى إذا كان ذلك مرهقا لك .

٢ ـ يجب التأكد من أن المريض يتناول الدواء الموصوف له بالروشتة الطبية فى مواعيدها حتى لو كان معترضا عليها وحتى لو كان يبدو متحسنا ولا يحتاج إليها، لأن الطبيب يعلم ما هو الأفضل للمريض وأين مصلحته ولذلك فإن إرشاداته يجب أن تنفذ بدقة .

٣ ـ إذا كان هناك مواعيد محددة ودقيقة للمريض لمقابلة الطبيب يجب التأكد من المحافظة على تلك المواعيد حتى ولو كان المريض لا يريد أن يذهب فى المواعيد المحددة للطبيب وعلى الجانب الآخر لا ترهقه أو تدلله.

٥ ـ اجعله يعرف أنك تساعده فى الكبيرة والصغيرة وأنك سوف تكون دائما بجانبه لمساعدته عندما تستطيع وأنك لن تتخلى عنه .

٦ ـ إذا كانت لديك أسئلة عما يجب أن تفعله للمريض اتصل بالطبيب أو الاخصائى الاجتماعى فى المستشفى أو العيادة للاستفهام عنها .

العودة للعمل

إذا كان المريض له وظيفة قبل مرضه فإنه يجب أن يعود للعمل مرة أخرى بمجرد تحسنه بدرجة كافية فإن البقاء فى المنزل أو حوله فى فراغ من الممكن أن

يؤدى إلى تحطيم الروح المعنوية لديه . أداء أى نوع من العمل يعد أفضل له من الراحة النفسـية. لأن وجـود الوظيفة أو العـمل يؤثر كثـيرا فى إحسـاسه بالثقـة فى النفس والصحة النفسية .

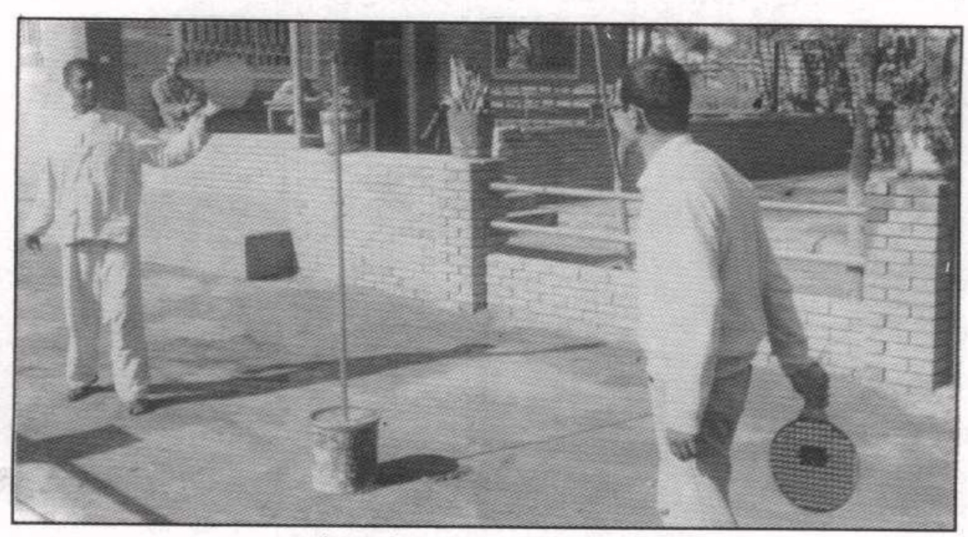
فى العمل

الزملاء فى العـمل يستطيـعون مسـاعدة المريض النفـسى باتباع هذه القـاعدة البسـيطة، عامله كما تعـامل الشخص الـذى أدخل المستشـفى للعـلاج من أى مرض عضـوى. إجعله يحس كأنه فرد عـادى فى العمل، أشعـره بالود والصحبة والثـقة أنه سوف يحتاج للصداقة مثل أى فرد آخر .

لا تدلله بمحاولة أن تحميه من المسئوليـات والأعمال الشاقة وأعطه الفرصة لكى يشارك فيـها، لا تكن شكاكا فيه وتتوقع منه أن يعـمل أشياء غريبة . إذا كنت مـتوقعا منه ذلك فإن أى عمـل عادى منه سوف يبدو لك غريبـا وإذا عمل شيئـا خارجا بعض الشىء عن الطبيعى فتذكر أن أى فرد منا من الممكن أن يعمل ذلك.

الأفضل أن تقابله كـأنك لم تسمع أو تعرف أنه كان مريضا نفـسيا من قبل. لا تضع القيود على كلمـاتك بأن تخشى أن تقول أى كلمة مـثل كلمة (جنون أو مريض) أمامه، فقط تكلم كما تتكلم مع أى فرد آخر .

عندما يرجع للعمل مـرة أخرى بعد العلاج عرفه نـظام العمل الكامل حتى يكون متأقلما مع نظام العمل الروتينى. إذا كان فى المسـتشفى لمدة طويلة فإن التأقلم سوف يستغرق مدة أطول بعض الشىء .



الرحلات والترفيه جزء من برنامج التأهيل النفسى

مسئوليات هامة

● المرض النفسى مثل المرض الباطنى فى بعض النواحى ولكن فى نواح أخرى يكون مختلفا - واحد من أهم الاختلافات هو الاعتماد الكبير للمريض النفسى على النية السليمة والصداقة التى يظهرها الآخرون.

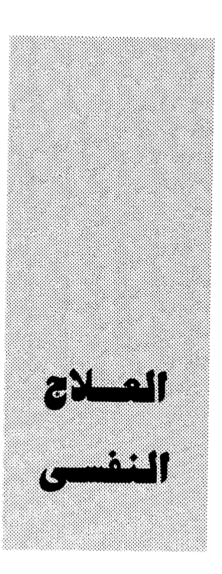
● تحسن الحالة أو تدهورها يعتمد إلى حد كبير على المناخ الاجتماعى والعاطفى الذى يظهره الناس من حوله . إن الناس هم أهم دواء له .

● إذا أحس أنه عليه أن يخفى كونه مريضا عن الزملاء فى العمل أو مع الجيران والأصدقاء، وإذا رأى أن مرضه قد جلب العار على أسرته فإنه سيكون أكثر من يائس لأنه حرم من الاتصال الانسانى العاطفى الذى يحتاج إليه لكى يظل متحسنا .

● فى المستشفيات و العيادات يصف الأطباء ويخططون العلاج لكى يقللوا من إحساس المريض بالعزلة ولكى يزيدوا الثقة فى النفس وفى الآخرين ولكن عندما يعود لأسرته وعمله ومجتمعه من اللازم أن يجد الناس الذين يساعدونه لكى يحس بالراحة والذين لن يتصرفوا معه تصرفات تؤدى إلى فقدان الثقة الجديدة المكتسبة من خلال العلاج النفسى.

● إن مسئولية صحة المريض العائد للمجتمع تقع على عاتق كل فرد منا سواء كان فردا من أسرته أو عضوا فى المجتمع، من سلوكنا وأعمالنا وطباعنا ومن قبولنا أو رفضنا له سوف تؤثر بطريق مباشر أو غير مباشر على صحته وتحسنه .

الباب الثامن



العلاج النفسى



الآثار الجانبية للعقاقير النفسية

■ **الأستاذ الدكتور**

أنا شاب في الثلاثين من العمر وأعمل مهندس ومتزوج منذ حوالى ٨ سنوات وكانت حالتى مستقرة لمدة ٣ سنوات بعد الزواج حتى أصبت بالمرض النفسى ومنذ ذلك اليوم بدأت حياتي في الاضطراب حيث بدأت فى التردد على العيادات الطبية وأخيرا نصحونى بالعلاج النفسى وقد شخص الطبيب حالتى المرضية بأنها من الأمراض النفسية التى تحتاج للعلاج بالعقاقير الطبية مدة من الوقت وبعد استخدام الأدوية بدأت الحالة النفسية في التحسن ولكن فى نفس الوقت بدأت أعانى من الأعراض الجانبية لهذه الأدوية ومن تلك الأعراض التأثير على النواحى الجنسية مما أدى إلى انقطاعى عن العلاج مدة من الوقت فسبب ذلك انتكاس فى الحالة النفسية مرة أخرى . أرجو أن ترشدنى على كيفية مواجهة تلك المشكلة وشكرا .

■ الأخ م . م . ع

العقاقير الطبية يجب أن تستخدم تحت إشراف طبيب متخصص وذلك فى جميع الأمراض أما وقد كتبها لك أخصائى متخصص فى المرض الذى تعانى منه فيجب أن تلتزم بالعلاج وإذا حدث أى متاعب أو آثار جانبية أثناء الاستخدام فيجب عليك مراجعته مرة أخرى فى ذلك بدون الامتناع عن تناول العلاج وكثير من الأمراض النفسية يصاحبها بعض التغيرات الجسمانية مثل الاكتئاب النفسى يصاحبه ضعف بالرغبة الجنسية كذلك فى القلق وفى مرض الفصام . كما أن بعض العقاقير النفسية التى تستخدم فى العلاج النفسى يصاحب استخدامها بعض الأعراض الجسمانية مثل جفاف الفم والامساك وكذلك اضطراب مؤقت فى النواحى الجنسية مثل عدم حدوث القذف أثناء العملية الجنسية ، وكما قلنا فان هذا التأثير مؤقت ومع الاستمرار فى العلاج يحدث التحسن النفسى وفى نفس الوقت تتلاشى التأثيرات الجسمانية وتعود الناحية الجنسية لطبيعتها خصوصا مع الاقلال من الجرعات الموصوفة بعد استشارة الطبيب وتحسن الحالة النفسية .

استخدام الأدوية أثناء الحمل

■ **الأستاذ الدكتور**

نقرأ كثيرا فى المجلات والجرائد ونسمع كثيرا فى الاذاعة والتليفزيون عن مخاطر استخدام الأدوية على الحمل وقد أكد أكثر من طبيب على صفحات الجرائد أهمية عدم استخدام الأدوية المختلفة أثناء فترات الحمل . ولما كانت زوجتى تعانى من المرض النفسى منذ فترة طويلة وقد نُصحت بالاستمرار فى العلاج الوقائى حتى تستقر حالتها النفسية فقد أحسست بالحيرة عندما علمت بانها اصبحت حامل . أرجو أن ترشدنى إلى حل لهذه المشكلة وشكرا.

■الأستاذ م . م . أ

استخدام العلاجات الطبية المختلفة أثناء الحمل يجب ألا يكون بدون استشارة الطبيب ويجب أن نعلم أن هناك مخاطر شديدة من استخدام الأدوية خلال فترات الحمل خصوصا الشهور الأولى من الحمل حيث تتخلق الاعضاء الحيوية للجنين خلال تلك الشهور مثل القلب والجهاز العصبى ولذلك فان جميع الأدوية يوضع بها تحذيرات من استخدامها والجرعات المناسبة لكل حالة حيث أن هناك بعض الأدوية وبجرعات معينة يسمح باستعمالها أثناء الحمل وهناك أدوية أخرى غير مسموح باستخدامها إطلاقا . أما فى حالة استخدام العلاجات النفسية أثناء فترات الحمل فان ذلك متروك لرأى الطبيب النفسى وهو الذى يقرر مدى حالة المريض النفسية ومدى احتياجه للعلاج وفى الجانب الآخر خطورة أنواع معينة من العلاج خصوصا مع الجرعات العالية ولذلك ننصحك بمراجعة الطبيب المعالج الذى يباشر علاج زوجتك وهو الذى يستطيع أن يقيم الحالة ويعطى العلاج المناسب لزوجتك أثناء فترة الحمل .

جلسات الكهرباء

■ **الأستاذ الدكتور**

يعاني أخي الأكبر والذى يبلغ من العمر حوالى ٤٥ عام من حالات من الاكتئاب والانطواء منذ حوالى ٤ أشهر لدرجة أن أصبح يلوم نفسه علي اتفه الأسباب وتراوده الأفكار السوداوية ويشعر بالذنب. ثم أخيرا بدأ يحس بعدم استحقاقه للحياة وظهرت عليه أفكار انتحارية . وقد عرضنا حالته على أكثر من طبيب وأخيرا عرضنا حالته على طبيب نفسي حيث وصف له بعض العلاجات المضادة للاكتئاب مع بعض المنومات ولكن الحالة لم تتحسن بالرغم من مرور أكثر من ثلاث أسابيع على العلاج النفسي وأخيرا وصف لنا الطبيب الجلسات الكهربائية كعلاج أساسى لحالة أخى ، وحيث أن العلاج الكهربائى له سمعة سيئة بالنسبة للعلاج النفسى حيث سمعنا أن له الكثير من المضار أرجو أن تدلنا على حل لهذا الموضوع وهل حالة أخى تحتاج لهذا النوع من العلاج وشكرا .

■ الأخ م . ر . أ

يثير اسم الجلسات الكهربائية عند المرضى النفسيين وأقاربهم ذعرا وجدلا كبيرا وهناك الكثير من المعلومات الخاطئة التى تدعى أن الجلسات الكهربائية تؤدى إلى دمار المخ وإلى التخلف العقلى وأنها تؤدى إلى فقدان الذاكرة ، بل هناك حاليا مقولة بين أقارب المرضى أن المريض الذى يعالج بالكهرباء يدمن عليها ويصبح فى حاجة لها كل عام وكل هذه الاشاعات ليس لها أساس من الصحة ولكن هذه المضاعفات اما أن تكون من أن المرض يحدث فى نوبات وفى كل نوبة مرضية قد يحتاج المريض للعلاج بالأدوية أو الجلسات الكهربائية - مثل مرض الانفلونزا عندما يحتاج المريض لتناول المضادات الحيوية فى كل عام عند حدوث النوبة المرضية - فاننا لانعتبر بان هذا إدمان على الجلسات الكهربائية ولكنه علاج للمرض مثل أى علاج آخر كما أنه فى بعض الحالات تسوء الحالة المرضية بعد العلاج الكهربائى وتفسير ذلك أن الكهرباء لم تعط للاعراض المناسبة بسبب عدم دقة التشخيص .

كما أن هناك بعض الناس يدعى أن العلاج الكهربائى لا يستخدم حاليا فى الخارج فى المستشفيات النفسية وأود أن أؤكد أن جميع مراكز الطب النفسى في العالم تستخدم الجلسات الكهربائية لعلاج المرضى النفسيين الذين تستدعى حالتهم هذا النوع من العلاج وذلك لتخفيف الأعراض المرضية خصوصا حالات الاكتئاب العقلى كما أن هناك حاليا مجلات تصدر دوريا وتنشر جميع المعلومات والابحاث التى

تجرى فى مجال العلاج بالجلسات الكهربائية وكيفية تحقيق الفائدة القصوى من هذا النوع من العلاج بدون آثار جانبية أما عن كيفية عمل الجلسات الكهربائية وماهو تأثيرها فان التفسير البسيط لهذا الموضوع وبدون الدخول فى التفاصيل العلمية الدقيقة فان التيار الكهربائى الذى يمر فى الجهاز العصبى أثناء العلاج بالجلسات يؤدى إلى حدوث تغييرات مباشرة فى كمية الهرمونات العصبية فى المخ الخاصة بالانفعال والتفكير والسلوك ، وتعيد هذه الهرمونات إلى توازنها الطبيعى كما أن هناك تأثير آخر للعلاج الكهربائى حيث لوحظ أن أى سلوك شاذ أو غريب فى الانسان يسجل فى المخ علي هيئة دائرة كهربائية شاذة وانه لوقف هذه الدائرة يجب تمرير تيار كهربائى خارجى ومن هنا تتوقف هذه الدائرة المرضية وبالتالى ينعدم السلوك المرضى الشاذ ويعود المخ إلى حالته الطبية الأولى .

وقد أثبتت البحوث المعملية والتشخيصية باستخدام أجهزة رسم المخ بالكمبيوتر عدم وجود أى أثار سلبية من العلاج بالصدمات الكهربائية على الجهاز العصبى للانسان إذا استخدم هذا العلاج بالطريقة الطبيعية السليمة.

وحاليا تعطى الجلسات الكهربائية باستخدام المخدر فيعطى المريض حقنة مخدرة وبعدها حقنة لاسترخاء العضلات وبعدها يعطى الجلسة الكهربائية ويصحو المريض وهو لا يشتكى من أى ألم أو مضاعفات .

ويستخدم العلاج بالجلسات الكهربائية كعلاج حيوى وهام فى حالات الاكتئاب الذهانى خصوصا إذا لم يستجيب المريض للعلاج بالعقاقير المضادة للاكتئاب بعد فترة مناسبة وخصوصا إذا بدأت تظهر أعراض الانطواء الشديد والأفكار والميول الانتحارية كذلك يستخدم العلاج الكهربائى فى حالات الفصام خصوصا النوع التخشبى أو الفصام المرتبط بالاضطرابات الوجدانية.



تستخدم الأجهزة الحديثة فى العلاج بالجلسات الكهربائية

مدة الاستمرار فى العلاج النفسى

■ الأستاذ الدكتور

أكتب إليكم هذا راجيا أن أجد لديكم علاجا ناجحا لمشكلتى المزمنة .

فأنا شاب فى التاسعة والثلاثين من عمرى ومتزوج من فتاة على صلة قرابة بي وتصغرنى بعامين فقط وقد رزقنى الله منها ببنت وولد ملأوا علينا المنزل بالبهجة والسرور ، ويعلم الله كم كانت فرحتى بزوجتى وكم كانت زوجتى فرحة بي فى أول الأمر أيام الخطوبة وبعد عقد القران إلى أن جاء يوم صارحتنى فيه بأنها مريضة بمرض جلدى عضال وهو البهاق فحزنت لذلك أشد الحزن إلا أن مكان الاصابة مستور تحت ملابسها وليس فى مكان ظاهر مثل الوجه أو اليدين ، رضيت بقسمتى هذه ولما وجدتها حزينة بعد أن أخبرتنى رأيت أن أصارحها أنا أيضا بمرضى لأواسيها فلقد أصبت بمرض نفسى عضال أنا أيضا الا وهو الفصام من سن الرابعة والعشرين حيث عرضنى والدى الصيدلى البالغ من العمر الآن ٧٥ عاما على أطباء كثيرين حيث بدأت المشكلة وأنا بالسنة الثانية فى كلية الهندسة والتكنولوجيا بحلوان بعد أن تكرر رسوبى ٣ سنوات متتالية فشلت فيها فشلا ذريعا حيث كنت أرسب فى ١٢ مادة وأنجح فى مادة واحدة أو اثنين ، الأمر الذى تكرر كثيرا بعد ذلك في السنة الثالثة والرابعة وأنا بالكلية شعبة الهندسة الميكانيكية فوصف لى الأطباء العلاج بالعقاقير النفسية ..

ونظرا لعمل والدى كصيدلي أصبحت الأدوية الموصوفة لي متوفرة دون عناء عند طلبها ، وفي النهاية حصلت علي بكالوريوس العلوم الهندسية شعبة الهندسة الميكانيكية بعد عناء شديد ومرار ذاقه معي جميع أفراد العائلة . فمن علاج بالعقاقير المهدئة إلى علاج بالتحليل النفسي ولكن دون جدوى .

وقد طلب منى أخصائى الطب النفسي الاستمرار على هذه العقاقير مدى الحياة وكان من رأى المحللين النفسيين ايقاف تناول الدواء فهو يضعف الذاكرة ويصيب الفرد بنوع من الكسل واللامبالاة والفتور .

إلى أن جاء التعيين فعملت فى شركة وتركت منزل العائلة لأعيش فى مجتمع صناعى مغلق . ومنذ وصف العلاج وحتى الآن وأنا أعيش بالأدوية الموصوفة لى منذ ١٥ عاما .. ولا أستطيع إيقاف

تعاطيها الأمر الذى يجعلنى عصبى المزاج .
ثم انتهت فترة اختبارى كمهندس مبتدىء وجاءنى خطاب شكر من رؤسائى بالمركز الرئيسى بالشركة لجودة التقرير الذي قدمته عن فترة الاختبار «٦ شهور» من بعدها وأنا يا سيدى في حالة انعدام وزن . فالعقاقير المهدئة والعقاقير المنشطة جعلتنى أعيش كماكينة تعمل بالوقود ـ النوم له عقار والاستيقاظ له عقار .. ومن ناحية العمل شركة السكر شركة إنتاجية تحاسب العاملين بها على الدقيقة فالتأخير حتى ولو لدقائق أعاقب بخصم ربع يوم على الريق صباحا . الأمر الذي كان يحزننى ثم تعودت عليه وأصبحت لا أندم أو أزعل من أجل ذلك ؟ بعد ذلك نعود مرة أخرى لزوجتنا التى تعمل أمينة مكتبة بمدرسة .. التى رأت أنى مصاب بمرض نفسى وأصبحت تخاف من بعض تصرفاتى العصبية بالمنزل وصارت مع الأيام زاهدة فى الحياة معى تحت سقف واحد ؟ نظرا لحالة الخمول التى تصيبنى صباحا والتى تقعدنى عن الذهاب إلى العمل ونظرا لكثرة غيابى المتكرر والاجازات بدون أجر أصبح المرتب يصفى على ملاليم مما أدى إلى سقوطى في دوامة الاستدانة من مرتب الشهر مرة ومن الأخوة ومن الوالد مرات ومرات .. الأمر الذي أصبح لا يعجب الزوجة المجتهدة زوجتنا ؛ ومن هنا بدأت المعاناة زوجة تهدد بهجر منزل الزوجية . ومرتب لا يكفى سداد ديون شهرية وميزانية منزل وأسرة يريد أفرادها من رب الأسرة توفير كل ما هو ضرورى للحياة من مأكل وملبس وعلاج .. ثم تتسع المشكلة حيث لاحظ رؤسائى فى العمل عدم انتظامى فى الحضور فى المواعيد المحددة وأصبحت مهددا بفصلى لكثرة غيابى بدون إذن ، وأصبحت وظيفتى كمهندس علي كف عفريت بعد أن علمت جهة عملى بمرضى المزمن (الفصام) وأخشى ما أخشاه أن أحرم من الترقى فى العمل وأظل فى مكانى محلك سر ، وزملائى المهندسين فيهم من هم أصغر منى سنا وأنجح منى . الأمر الذى جعلنى أشعر بأنى دونهم في المستوى فمنهم من هو رئيس قسم ومنهم من هو على المستوى الثانى وأنا أكبر منهم سنا وعلى المستوى الثالث .
مشكلة أخرى بعد التغيب المتكرر عن العمل الا وهى عادة التدخين السيئة . فهى تضر صحتى وتذهب برزقي ورزق أسرتى الضعيفة ، ولقد حاولت الاقلاع عنها إلا أنى لم أستطع .

لقد أصبحت مشكلة لأهلي وأنا في هذه السن فخبرني بالله عليك ماذا أفعل ؟ هل أستمر في المداومة على هذه العقاقير التي تعودت عليها؟ كيف أرضى زوجتي وأحمي بيتي من الانهيار ؟ كيف أفوز بثقة الأهل ورؤسائي في العمل وزوجتي وأربي أبنائي ؟ خبرني ماذا تفعل لو كنت مكاني ،،،

■ الأخ ع . ع . أ

الفصام مرض يتميز بمجموعة من الأعراض النفسية والعقلية التي تؤدي إذ لم تعالج في بدء الأمر إلى اضطراب وتدهور في الشخصية والسلوك وأهم هذه الأعراض اضطرابات التفكير والوجدان والادراك والارادة والسلوك .

ويحتاج علاج الفصام إلى خبرة وصبر من جانب الطبيب والمريض والعائلة نظرا لأنه يتطلب مدة علاج طويلة ويشمل جميع أوجه الحياة من ناحية طبية وإنسانية واجتماعية واقتصادية .

وتختلف مدة العلاج تبعا لنوعية المريض والأعراض التي يعاني منها وأحيانا ما يحتاج المريض للعلاج بالعقاقير الطبية لمدة ٦ أشهر . وذلك في النوبة الأولى للمرض أما إذا انتكس المرض عدة مرات فيكون العلاج لمدد طويلة .. ولا ينصح الأطباء بالاستمرار في العلاج مدى الحياة بنفس الجرعات ولكن يجب الاستمرار في العلاج حسب أوامر الأطباء والمراجعة والكشف كل فترة حسب رأى الطبيب في لتحديد الجرعة المناسبة حسب الحالة وإذا كان هناك استقرار في الحالة مدة كافية يبدأ الطبيب في تخفيض الجرعة خطوة خطوة للوصول إلى الاستقرار الكامل بإذن الله . وقد أثبتت الأبحاث الحديثة أن حوالي ٤٠٪ من المرضى لا يحتاجون للعقاقير بصفة مستمرة وأن ٦٠٪ ينتكسون مرة أخرى إذا توقف العلاج بدون استشارة طبية .

أما عن الخمول والكسل وعلاقة ذلك بالعلاج النفسي فيجب أن نعلم أن العلاج بالعقاقير الطبية له بعض الآثار السلبية الجانبية مثل جفاف الحلق وزيادة النوم - أحيانا - ولكن يجب أن نعلم أيضا أن المرض ذاته له من الأضرار المباشرة التي تؤثر على الفكر والسلوك والوجدان .

ومن مراجعة حالتك نرى انك والحمد لله مع وجود المرض منذ فترة استطعت الحصول على أعلى درجات العلم (بكالوريوس الهندسة) ثم الحصول على وظيفة والاستمرار فيها والزواج والاستقرار الأسرى ونعمة الأولاد .. ولذلك يجب الاستمرار في العلاج الوقائي واستشارة الطبيب بصفة منتظمة وتنظيم حياتك ومواجهة الواقع وعدم الهروب من المسئولية والقاء كل شيء على شماعة المرض كما يجب أن تعلم أن زيادة تدخين السجائر يؤدي إلى زيادة التوتر النفسي والعصبي بما يؤدي إلى ضعف التركيز ولذلك ننصحك بمحاولة مواجهة الواقع وتنظيم أمورك المالية والاجتماعية والطبية حتى يتم الشفاء بإذن الله .

رسم المخ بالكمبيوتر

■ الأستاذ الدكتور

يعانى ابنى الذى يبلغ من العمر ١٥ سنة من نوبات صرع متكررة وقد عرضناه علي كثير من الأطباء من قبل وكتب له الأطباء كثيرا من الأدوية لعلاج حالته ولكن بدون جدوى وعندما ازدادت حالته عرضناه على أخصائى جراحة أعصاب فطلب منه عمل فحص للمخ بالأشعة المقطعية وظهرت النتيجة سليمة والحمد لله ثم أعطانا العلاج اللازم لحالته ولكن لم يظهر التحسن المرجو ثم عندما عرضناه على أخصائى أمراض عصبية ونفسية طلب منه عمل رسم مخ كهربائى فأفهمناه بأننا عملنا له أشعة مقطعية للمخ وقد تكلفنا فيها الكثير ولكنه أصر على طلب رسم المخ . أرجو أن تدلنا هل هذا الفحص ضرورى ؟ وهل هناك فرق بين الأشعة المقطعية للمخ ورسم المخ الكهربائى خصوصا بعد أن قرأنا فى الصحف وجود نظام حديث وهو رسم المخ بالكمبيوتر وشكرا .

■ الأخ ح . أ . ع

الفحوصات الطبية من الأشياء الأساسية التى تساعد الطبيب علي دقة تشخيص المرض بحيث يكون علاجه على أساس سليم . والطبيب المؤمن المتخصص لا يطلب من المريض أى فحوصات إلا إذا رأى أنها تساعد على تحديد المرض وسرعة الشفاء باذن الله ، ولذلك فان الاشعة المقطعية ورسم المخ الكهربائى وكذلك رسم المخ بالكمبيوتر وسائل تشخيصية تساعد على تشخيص المرض وكذلك تظهر مدى استجابة المريض للعلاج الطبى والنفسى . فالأشعة المقطعية هى نوع من أنواع الأشعة مثل الأشعة العادية ولكنها تحدد بدرجة متناهية فى الدقة مكان الاصابة حيث أنه تعطى عدة صور متسلسلة من الأشعة للمخ والجهاز العصبي ويفصل بين كل مكان وآخر عدة ملليمترات وبحيث تحدد بدقة مكان الاصابة .

أما رسم المخ الكهربائى فهو نوع من أنواع التسجيل للنشاط الكهربائى للمخ حيث أن الله سبحانه وتعالي جعل للمخ نشاطا كهربائيا يتغير بين النوم واليقظة وكذلك بين الصحة والمرض . فهناك موجات مختلفة من الكهرباء تسمى الف - بيتا - جاما - سيتا وهى تدل على نشاط المخ ويسجلها جهاز رسم المخ الكهربائى وعن طريق هذا التسجيل يستطيع الطبيب المتخصص أن يستدل على الأماكن التى تأثرت وظيفتها نتيجة للمرض وحديثا استخدم الكمبيوتر لزيادة دقة تحليل هذه الموجات ومعرفة درجات الاختلاف ونسب الاختلاف فى الوظائف بحيث امكننا عن طريق هذا التقدم الاستدلال علي تأثير الأدوية المختلفة على المخ ومدى استجابة كل مريض للعلاج ومدى تحسن الحالة الذهنية للمريض ومازال العلم يمدنا كل يوم بجديد .

إدمان العلاج

■ **الأستاذ الدكتور**

لى أخ يبلغ من العمر حوالى ٢٥ عاما وكان يدرس فى السنة الثالثة بكلية الآداب وكان متفوقا فى دراسته حتى بدأ منذ حوالى ثلاثة أعوام فى الرسوب المتكرر مع إهمال بالنظافة الشخصية والانطواء والعزلة والبعد عن الناس والسلبية الشديدة وتدخين السجائر بكميات كبيرة مع نوبات من الاندفاع والهياج والشكوك المرضية وعندما عرضنا الحالة على الطبيب نصح بالعلاج بالعقاقير الطبية وبعد فترة بدأت حالة أخى فى التحسن وبدأ يعود إلى حالته الطبيعية وإلى الدراسة ثم رأت الأسرة عدم حاجة أخى للعلاج وتم إيقاف العلاج ولكن بعد فترة قصيرة رجعت نفس الاعراض المرضية مرة أخرى . فهل حدث لأخى حالة إدمان على العلاج بحيث لا يستطيع التوقف والامتناع عنه مدى الحياة . أرجو أن تدلنى على العمل فى علاج هذه الحالة .

■ الأخ م . أ . س

الإدمان هو مجموعة من الظواهر الفسيولوجية والسلوكية تأتى بعد استخدام متكرر لمدة ما وتتضمن الرغبة الشديدة فى تناول العقار والاستمرار فى ذلك بالرغم من التبعات الضارة مع حدوث حالات انسحاب عند التوقف عن التعاطى . وفى حالة الأخ فان علامات الإدمان لا توجد عنده حيث بدأ الأخ فى تناول العلاج بعد استشارة الطبيب النفسى ولم يحدث للأخ أن احتاج لزيادة الجرعة الطبية حتى يحصل على نفس التأثير السابق كما أنه عندما توقف عن العلاج لم يحدث له أى علامات انسحاب ولكن النكسة حدثت بعد فترة نتيجة عدم الاستمرار فى العلاج الوقائى ، ويمكن شرح الأمر بصورة أشمل وأوضح عندما نقول أن هناك نوعين من المهدئات النفسية . الأولى وهي المهدئات الصغرى مثال المنومات (اتيفان - روهيبنول) وهى التى تؤدى للإدمان والتعود عند الاستمرار فى تعاطيها لمدد طويلة دون إشراف طبى مستمر . أما المهدئات الكبرى (ملليريل - بروماسيد ستيلازين سافينيز .. الخ) فانها لا تؤدى للإدمان كما أن زيادة الجرعة تؤدي إلى جفاف فى الفم وزغللة فى العين وبعض الآثار الجانبية الأخرى مما يمنع المريض من الإفراط فى تناولها كما أنها لا تؤدى للإدمان وعند التوقف عن تعاطيها لا يحدث علامات انسحاب . أما الذى حدث للأخ فانها حالة انتكاس للمرض بسبب التوقف عن العلاج بدون استشارة الطبيب كما يحدث لمريض الضغط ومريض البول السكرى عندما يتوقف عن العلاج بدون استشارة الطبيب لذلك ننصح بالاستمرار فى مراجعة الطبيب المعالج للأخ والاستمرار فى العلاج حتى تمام الشفاء بإذن الله .

علاج أمراض الشيخوخة

■ الأستاذ الدكتور

أعرض عليك هذه المشكلة عسى أن تجد حلا لها . فأنا أعمل موظفا وأبلغ من العمر ٤٥ عاما وأسكن فى شقة ٣ حجرات ولى ٣ أولاد . وكانت حياتى مستقرة حتى وقت قريب حينما بدأ والدى الذى يبلغ من العمر ٦٥ عاما والذى يقيم معنا فى المنزل فى المرض .

وكانت علامات المرض فى أول الأمر عدم النوم خصوصا فى المساء مع سرعة الانفعال ثم تدرج الأمر إلى فقدان الذاكرة مع إهمال للنظافة الشخصية وضعف بالشهية ثم ظهرت بعد ذلك بعض الشكوك المرضية حيث بدأ يتهمنا بسرقة ملابسه ونقوده وبدأ يدعى أن الناس تدخل عليه وهو نائم وتسرق حاجاته الشخصية وقد عرضنا الوالد علي الاخصائى الذى نصح باستعمال بعض الأدوية والمنومات ، ولكن الحالة لم تتحسن وقد اقترح أخى إعطاء الوالد فترة من الاستجمام بعيدا عن منزلى حتى تزول عنه أعراض الشك والخوف ولكن عندما انتقل إلى المكان الجديد بدأ يعانى من عدم القدرة على التركيز وضعف ذاكرته أكثر مع حدوث نوبات من عدم القدرة على التحكم فى البول .

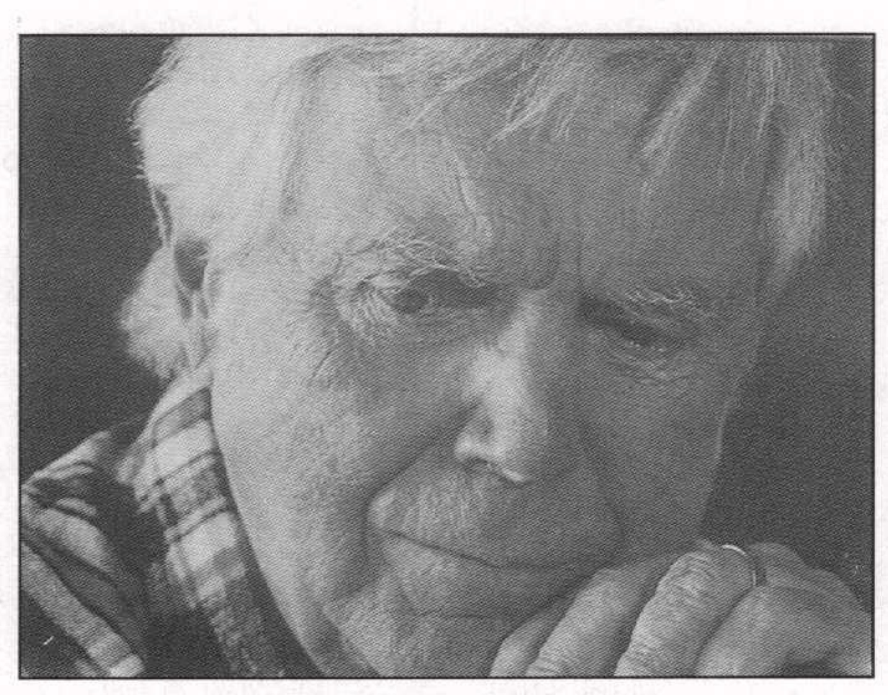
أرجو أن تدلنا على حل لهذه المشكلة وأن نجد لديك النصيحة اللازمة لمساعدة الوالد وشكرا.

س . م . ج

■ الأخ س . م . ج

من قراءة خطابك ومن الأعراض التى ذكرتها نلاحظ أن والدك بدأ يعانى من اضطراب فى الذاكرة والادراك مع اضطراب فى التفكير والوجدان وهى من علامات عتة الشيخوخة حيث تظهر العلامات المرضية نتيجة ضعف الدورة الدموية فى الجهاز العصبى والمخ مما يؤدى إلى اختلال الادراك والذاكرة خصوصا الذكريات الحديثة حيث يعانى المريض من نسيان المواقف والذكريات الحديثة ويتذكر الذكريات القديمة ويعيش فيها ، ومع ازدياد المرض قد يعانى المريض من الشكوك المرضية فيمن حوله وعندها يكون المريض فى حالة من القلق والخوف والأرق واضطراب فى المزاج حيث يعانى المريض نتيجة لذلك من الاكتئاب ، وإذا استمر المرض فترة طويلة يعانى المريض من عدم القدرة فى التحكم فى البول والبراز مما يؤثر كثيرا على الأهل

والمحيطين به وتبدأ الشكوى من ذلك ومن ينظر إلى قوله تعـالى : (ومن نعمره ننكسه فى الخلق أفـلا يعقلون) . يرى عظمـة الخالق سـبحانه وتعـالى حيث أنه عنـد ضعف مراكـز المخ العليا وضـمورها يعـيش الانسان تحت سـيطرة المراكز البدائـية فى المخ وتنتكس حالته وتصبح تصرفاته بدائية فلا يتـحكم فى نفسه وتصبح الذاكرة ضعيفة إلى حد كبير فلا يستطيع أن يتـذكر إلا أشياء محدودة . وإذا نقل من مكانه الذى تعود عليه فانه يفـقد كذلك كثيرا من الذكريات التى ألـفها من قبل فيؤثر عليه تـأثيرا سلبيا حيث يفقد القدرة علي تمييـز مكان دورة المياه ويبدأ فى التبول فى أى مكان . والعلاج بالنسبة للوالد تكون باعطـاء الأدوية المقوية للجهاز العصبى والموسـعة لشرايين المخ . وكذلك باعطاء بـعض المهدئات مع عدم الاسـراف فيهـا حتى لاتؤثر على حـالة اليقظة والوعى أثناء النهار وتشـجيع المريض على الخروج والحركة لتنـشيط الدورة الدموية وحتى لا تضـعف المفاصل وتتيـبس وأخيـرا يا أخى لقد قام والدك بدوره فى الحـياة وعمـل معك نفس الدور من قـبل وقد آن الآوان فى أن تقـوم بواجبك نحـوه عن طيب خاطر وبدون تأفف فهو امـتحان لك لقوله تعالى : (إما يبلغن عـندك الكبر إحدهما أو كلاهما فـلا تقل لهما أف ولا تنهرهما وقـل لهما قولا كريما واخـفض لهما جناح الذل من الرحمة وقل رب ارحمهما كما ربيانى صغيرا) .



اضطراب التفكير والوجدان من علامات عتة الشيخوخة

علاج الصرع

■ الأستاذ الدكتور

يعاني أخي من نوبات متكررة من التشنج تحدث له أثناء النوم واليقظة ويكون بعدها في حالة من التوهان والاجهاد وقد عرضنا حالته على الكثير من أطباء المخ والأعصاب وعملت له الكثير من الفحوصات والأشعة ورسم المخ والأشعة المقطعية بالكمبيوتر ، ووصف له الأطباء الكثير من الأدوية المضادة للصرع ، أرجو أن تشرح لنا أولا أسباب الصرع وهل هناك علاجات حديثة لهذا المرض وهل التدخل الجراحي مفيد فى العلاج وشكرا .

■ الأخت م . م . س

الصرع هو تغير فسيولوجى كهربائى مفاجىء يحدث فى خلايا المخ وينتج عنه نوبات تشنج صغرى أو كبرى فى كل أو جزء من الجسم وينتهى فجأة بعد اصابة الإنسان بتقلصات وانقباض في عضلات الجسم ونسبة كبيرة من نوباته غير معروفة السبب والبعض الآخر يحدث نتيجة اصابات المخ بالتهابات وأورام وغيرها .

والعلاج يقوم أساسا على فهم ما يحدث داخل خلايا المخ باستخدام وسائل تشخيص متعددة منها الفحص الاكلينكى ورسم المخ والرنين المغناطيسى وغالبا ما تكون الحالة عبارة عن نشاط كهربائى زائد إما فى جزء من المخ أو فى خلاياه كلها تعرف بالبؤر الصرعية .

والدراسات الحديثة المهتمة بكيمياء المخ أشارت إلى وجود بعض الأحماض الأمينية التى تفرز داخل خلايا المخ بعضها مهبط للنشاط الكهربى لخلايا المخ وبعضها الآخر منشط له ومن هنا جاءت فكرة إيجاد دواء يضبط ويتحكم في هذا الجانب من «كيمياء المخ» بحيث يمكن التأثير بشكل غير مباشر في كهربية المخ وبالتالى التأثير فى البؤرة الصرعية وعلاجها من خلال تخفيض كمية الأحماض المنشطة لكهربية المخ ورفع الأحماض المهبطة لها ، وبعد دراسات طويلة بالمعامل وعلى حيوانات التجارب بدأت تظهر الأدوية من هذا النوع ، وهى لا تتعامل مباشرة مع البؤرة الصرعية وإنما تحاول تعديل البنية الكيميائية حولها بما يعمل على إزالتها فبعض هذه الأدوية تعمل على الاقلال من أحماض معينة مثل «الجلوباميت» المنشط لكهربية المخ وترفع نسب أحماض أخرى مثل «الجابا أمينوبيوترك» المهبط للكهربية .

ومن الاتجاهات الأخرى فى علاج الصرع التدخل الجراحى لازالة البؤر الصرعية خاصة فى الحالات التى لا تستجيب للعلاج بالعقاقير ، وجراحات هذا النوع

تتسم بـالدقة العاليـة والخطورة نظرا للصـعوبة فى تحديـد المكان الدقيق والصـحيح للبـؤرة وفى هذا الصـدد أجرى بحث فى انجـلترا على ١٢٥٠٠ مـريض يعـانون من نوبات صرعية ولا يستجيبـون للعلاج الدوائى وأجريت جراحات لحوالي مائة شخص منهم واختلفت الجراحات حسب الحالة ومكان البـؤرة ، فمنها ما كان يتم بإزالة خلايا المخ النشيطة كهـربيا أو قطع الاتصالات الكهربائية بين هذه الخـلايا والأجزاء الأخرى من المخ وجـاءت النتائج تقـول انه مـازال من المبكر الاعتـمـاد على التدخل الجـراحى كأسلوب لعلاج الصرع ، فالجراحات مازالت لها مـخاطرها فضلا عن نتائجها النهائية غير الحاسمة ولاتزال هذه الجراحات تحت الملاحظة.



رسم المخ بالكمبيوتر يستخدم فى تشخيص الصرع

الصرع ومدة العلاج

■ الأستاذ الدكتور

أشكو من مرض الصرع منذ حوالى ٥ سنوات وحتى الان وأنا منتظم في العلاج تحت إشراف طبيب للأمراض النفسية والعصبية وحالتى الآن مستقرة والحمد لله ولكن تراودنى بعض الأسئلة عن حالتى ولا أستطيع أن أحصل على الاجابة عنها بشكل واضح من الطبيب وأحس دائما بأنه يتهرب من الاجابة علي تلك الأسئلة وهى بخصوص حالتى مثلا .. هل سيستمر مرض الصرع معى بصفة دائمة ؟؟ وإلى متى سوف يستمر العلاج ؟؟ ومتى يوقف وكيف ؟؟ وهل سوف أستطيع الزواج فى المستقبل كأى إنسان طبيعى ؟؟ أرجو أن تنال تلك الأسئلة عنايتكم وأن يكون الرد واضحا بدون مجاملة وشكرا .

■ الأخ ص . ع . م

مرض الصرع من الأمراض العصبية الشائعة وهناك نسبة واضحة من الأشخاص يعانون من تلك النوبات والعلاج من هذا المرض ميسر والحمد لله وكل مريض يحتاج إلى جرعات محددة حسب حالته وشدة وتكرار النوبات وكثير من المرضى دائما يسئلون نفس أسئلتك خصوصا وأن هذا المرض يحتاج لفترة طويلة من العلاج المستمر .

أما عن إجابة السؤال الأول وهو إلى متى سوف يستمر المرض فانى اجيب عليه بطريقة إجمالية ذلك لان هناك حالات صرع مقرونة بالحمى التى تصيب الأطفال وهى عادةً تنتهى فى سن الخامسة وبعض حالات الصرع .. الصغرى «حيث لا يحدث تشنج كامل فى الجسم» تنتهى عند سن البلوغ أما عن حالات الصرع الكبرى فقد تنتهى مع العلاج فى أى سن وبعض الحالات القليلة تستمر مدى الحياة .

أما عن مدة العلاج اللازمة وكيف يوقف العلاج فقد وجد الأطباء عن طريق الخبرة والممارسة ان متابعة العلاج لمدة لا تقل عن عامين يمكن أن تؤدى إلى شفاء المرضى فى نهاية تلك المدة . وذلك بشرط عدم حدوث أى نوبات خلال تلك المدة وممكن الوصول لذلك بالانتظام الكامل فى العلاج تحت الاشراف الطبى الدقيق وفى نهاية تلك المدة يبدأ الطبيب فى سحب الدواء وتقليله تدريجيا لمدة شهرين أو ثلاثة على حسب كمية الدواء الموصوف .

أما عن الزواج فى المستقبل فان الزواج وممارسة الجنس لا يؤثران على عدد أو نوعية نوبات الصرع ولكن من واجب كل خطيب أو خطيبة ان يبوح الواحد للآخر

بحقيقة المرض قبل الزواج وذلك كقاعدة إسلامية فى توخى الصدق فى المعاملات ومن أهم المعاملات المعاملة الأسرية .

ونصيحة هامة لجميع المرضى الذين يعانون من مرض الصرع أو أى مرض يحتاج للعلاج مدة طويلة هى الالتزام الكامل بالانتظام فى تعاطى العلاج .

نصائح من القلب للمرضى

● أول وأهم شىء يجب أن تعرفه أن النوبات قابلة للشفاء تماما فى أغلب الحالات .

● أهم عامل هو الانتظام فى العلاج بدقة ولذا يراعى باستمرار توافر كمية من الدواء تكفى لفترة أسبوعين على الأقل .

● يجب الاستمرار فى العلاج بانتظام لمدة عامين على الأقل . يتم بعدها سحب العلاج تدريجيا تحت إشراف الطبيب المعالج وذلك فى حالة عدم حدوث نوبات خلال هذه الفترة . ويفضل عمل رسم مخ كهربى ومقارنته بالرسومات السابقة قبل البدء فى سحب الدواء .

● من الأهمية بمكان عمل جدول لتسجيل النوبات ومراجعة الطبيب عند حدوث النوبات بصورة متكررة أو فى حالة حدوث تغيير فى طبيعتها أو إذا ظهرت أى أعراض جانبية نتيجة العلاج .

● فى حالة نسيان تناول جرعة من الدواء فلابد من تناولها فور تذكرها أو أخذها مع الجرعة التالية .

● يجب الاعتدال فى حياتنا بتجنب السهر المتتالى أو النوم الزائد أو الانفعالات النفسية المبالغة وممنوع بتاتا تناول أى مشروبات كحولية .

● فى حالة حدوث نوبة يراعى عدم وضع أى شىء داخل الفم والبعد عن أى مصادر للخطر مع عدم التدخل فالنوبة سوف تنتهى تلقائيا خلال دقائق معدودة تسجل بعدها النوبة فى الجدول الخاص بذلك

● ونادرا ما يكون هناك احتياج لتدخل الطبيب أثناء النوبة ذاتها ولكن فى حالة تكرار النوبات بصورة متتالية دون استرداد الوعى بينها يستدعى الطبيب .

● المريضة الراغبة فى الحمل عليها استشارة الطبيب لاختيار الدواء المناسب ومن الأهمية الاستمرار فى تناول العلاج أثناء الحمل مع ضبط الجرعة بواسطة الطبيب .

● المريضة الراغبة فى منع الحمل عليها استشارة الطبيب لاختيار الوسيلة المناسبة حيث أن بعض أقراص منع الحمل قد تؤثر على فاعلية الأدوية المستعملة .

● المريض المنتظم على العلاج والمستجيب له وتحت إشراف طبى منتظم يمكنه أن يحيا حياة طبيعية تماما مثله مثل أى شخص آخر سليم ١٠٠٪ .

● في حالة الأطفال يجب إبلاغ إدارة المدرسة بطبيعة المرض حتى يمكن مراعاة ظروفهم .

تأثير العلاج النفسي على النشاط

■ الأستاذ الدكتور

أعرض عليك مشكلتى برجاء إبداء النصح والرأى فيها . فأنا طالب فى كلية الهندسة في السنة الثالثة وقد عانيت من المرض النفسى منذ حوالى ٥ سنوات وعولجت مع عدد من الاخصائيين النفسيين وحاليا حالتى متحسنة والحمد لله وقد نجحت هذا العام فى الدراسة بعد تخلف عدة سنوات متتالية أثناء العلاج النفسى ومشكلتى التى أعانى منها حاليا هى وجود حالة من الخمول والكسل الشديد مع الضعف فى التركيز وزيادة فى الوزن والميل للانطواء والعزلة وقد طلبت من الطبيب المعالج إيقاف الدواء حتى أستطيع أن أسترد نشاطى وتركيزى القديم ولكنه حذرنى وحذر الأسرة من إيقاف العلاج أو حتى تقليل الجرعة بدون إذن منه . برجاء الرد علي خطابى . وهل الدواء الذى أعالج به هو سبب زيادة الوزن والخمول؟

■ الأخ س . م . أ

بعد مراجعة رسالتك ومن الأعراض التى تشتكى منها يلاحظ انك والحمد لله فى حالة تحسن من المرض النفسى وأن الطبيب المعالج لك قد نجح فى التقدم بحالتك حتى انك والحمد لله قد اجتزت عقبة الفشل فى الدراسة وانتقلت إلى السنة الدراسية الثالثة ولذلك ننصح باتباع ارشادات الطبيب المعالج وعدم زيادة أو نقص الجرعة الطبية الموصوفة لك حتى يتم الله لك الشفاء . أما عن تأثير العقاقير على الوزن أو على حالة النشاط فان لكل دواء أثار جانبية تظهر أثناء استخدامه وهذه الآثار الطبية يعرفها الطبيب جيدا ومن هذه الآثار الجانبية التأثير على الشهية وهذا الأثر يعتمد على طبيعة التكوين الجسمانى للمريض . فالمريض الذى يميل للبدانة يؤثر عليه الدواء تأثير إيجابى يؤدى لزيادة الوزن فى بعض الحالات خصوصا إذا صاحب ذلك حالات الانطواء والخمول وعدم الحركة ، ولذلك ينصح الطبيب المعالج دائما بالنشاط وبمحاولة الخروج والمشى مسافات طويلة لما فى ذلك من تأثير جيد على نفسية المريض واندماجه فى الحياة الاجتماعية والمحافظة على النشاط والوزن المناسب .

المراجع العربية

- علم النفس الفسيولوجى ـ د. أحمد عكاشة ، دار المعارف .
- الطب النفسى المعاصر ـ د. أحمد عكاشة ، مكتبة الانجلو .
- أصول الطب النفسى ـ د. فخرى الدباغ ، جامعة الموصل .
- المخدرات : حقائق وأرقام ـ ترجمة خضر نصار ، (سركى الكتب الأردنى)
- المخدرات : امبراطورية الشيطان ـ د. هانى حرموش ، دار النفائس .
- أسرار النوم ـ ترجمة د. أحمد عبد العزيز ـ عالم المعرفة .
- للأطفال مشاكل نفسية ـ د. ملاك جرجس ـ كتاب اليوم الطبى .
- حول سيكلوجية رعاية الطفل ـ د. الزين عمارة ـ مطبعة رأس الخيمة .
- دليل الوالدين من الألف إلى الياء ـ مؤسسة الابحاث اللغوية .
- مبادىء الأمراض النفسية ـ د. عمر شاهين ، د. يحيى الرخاوى ـ مكتبة النصر الحديثة .
- الموسوعة المختصرة فى علم النفس والطب العقلى ـ د. وليم الخولى ـ دار المعارف .
- دليل تشخيص الأمراض النفسية ـ الجمعية المصرية للطب النفسى ـ دار عطوة للطباعة .
- الاتجاهات الوالدية فى تنشئة الطفل ـ محمد عماد الدين اسماعيل ـ دار المعارف.
- الادمان مظاهره وعلاجه ـ د. عادل الدمرداش ـ عالم المعرفة .
- الأمراض النفسية والعصبية ـ إعداد محمد رفعت ـ مكتبة البيت الطبية .
- الصحة النفسية ـ د. علاء الدين كفافى ـ مكتبة الانجلو المصرية .
- رحلة مع النفس ـ د. يسرى عبد المحسن ـ كتاب اليوم الطبى .
- رحلة داخل النفس البشرية ـ الكتاب الطبى ـ دار الهلال .
- نفوس وراء الأسوار ـ د. جمال أبو العزائم ـ دار الطباعة المتميزة .
- الادمان له علاج ـ د. عادل صادق .
- مجلة النفس المطمئنة (الأعداد ١ ـ ٥٠) الجمعية العالمية الإسلامية للطب النفسى.

الفهـــرس

الصفحة

الباب الثالث :« مشاكل النوم والأحلام » الصفحة

الباب الرابع : « المذاكرة »

الباب الخامس : « مشاكل الإدمان »

الباب السادس : « الأمراض النفسية »

الباب السابع : « الأمراض الذهانية »

الصفحة

رقم الايداع ١٠٠٥٢ / ٩٧

الترقيم الدولى

I. S. B. N. 977 - 19 - 4126 - 7

طبع بمطابع دار أخبار اليوم